




Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дом детского творчества Октябрьского района
г. Екатеринбург

Программа рассмотрена и допущена к
реализации решением Экспертного совета
МАУ ДО ДДТ Октябрьского района
Протокол № 1 от 30 августа 2017 г.
Председатель Экспертного совета
 Яровикова В.В.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО ДДТ
Октябрьского района
 Биктимиров Р.Р.
Приказ № 62-о от 30 августа 2017г.



Л.Н. Новоселова

Баскетбол

(дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
для детей 7-18 лет,
срок реализации – 8 лет)

г. Екатеринбург, 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Сводный учебный план	11
3.	Подготовительные группы «Игры с мячом». Учебный план	12
4.	1-й год обучения. Цель, задачи. Планируемые результаты. Учебно-тематический план. Содержание курса	12
5.	2-й год обучения. Цель, задачи. Планируемые результаты. Учебно-тематический план. Содержание курса	19
6.	3-й год обучения. Цель, задачи. Планируемые результаты. Учебно-тематический план. Содержание курса	27
7.	4-й год обучения. Цель, задачи. Планируемые результаты. Учебно-тематический план. Содержание курса	35
8.	Требования к уровню подготовки	43
9.	Основные группы «Баскетбол». Учебный план	44
10.	5-й год обучения. Цель, задачи. Планируемые результаты. Учебно-тематический план. Содержание курса.	45
11.	6-й год обучения. Цель, задачи. Планируемые результаты. Учебно-тематический план. Содержание курса.	50
12.	7-й год обучения. Цель, задачи. Планируемые результаты. Учебно-тематический план. Содержание курса.	56
13.	8-й год обучения. Цель, задачи. Планируемые результаты. Учебно-тематический план. Содержание курса.	63
14.	Материально-техническое обеспечение	69
15.	Учебно-методическое обеспечение	70
16.	Список литературы	71
17.	Сведения о составителе	73
18.	Аннотация	73
19.	Приложение	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Систематические занятия физкультурой и спортом имеют огромное значение для растущего организма. Однако не секрет, что с каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха детей ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, активность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» включает нормы и требования, определяющие содержание программы дополнительного образования детей, максимальный объем нагрузки для обучающихся, требования к уровню их подготовки, а также основные требования к обеспечению образовательного процесса при обучении детей игре в баскетбол.

Актуальность предлагаемой программы состоит в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации

личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей в процессе обучения баскетболу.

Цель программы – содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями; подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы (инструкторов и судей).

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с историей развития баскетбола, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры в общеобразовательной школе;

Развивающие:

- укрепить опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширить спортивный кругозор;

Воспитательные:

- сформировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- привить любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников;
- способствовать формированию чувства патриотизма и гордости за спортивные достижения спортсменов России.

Полный курс обучения по программе разделен на два этапа: обучение в подготовительных группах («Игры с мячом») и основных группах («Баскетбол»). Такое построение является логичным, поскольку на первом, подготовительном этапе, упор делается на общее физическое развитие обучающихся (блок «Общая физическая и специальная физическая подготовки»), знакомство их с основными спортивными командными играми с мячом (блоки «Введение в программу», «Техника и тактика спортивных игр с мячом», «Игры и соревнования»), выявление личностных предпочтений и физических данных к тому или иному виду спортивных игр. Основной этап предполагает специализацию и более полное погружение в командную спортивную игру баскетбол и направлен на формирование и развитие основных качеств спортсмена-баскетболиста, а также знакомит обучающихся с инструкторской и судейской практиками данного вида спорта. Содержание курса обучения основного этапа распределяется по следующим блокам:

- Введение в программу (история развития физической культуры, спорта и баскетбола в РФ, техника безопасности на занятиях, тренировочных занятиях и соревнованиях);
- Общая физическая и специальная подготовка (упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты реакции, ловкости, скорости);
- Основы техники и тактики игры (отработка шага, бросков, скоростной техники; передачи мяча; формирование тактических индивидуальных действий в команде);
 - Игры и соревнования;
 - Инструкторская и судейская практика;
 - Итоговый контроль.

Условия реализации программы

Программа секции по баскетболу адресована детям 7 - 18 лет и рассчитана на 8 лет обучения. Курс обучения делится на два этапа:

Подготовительные группы «Игры с мячом» - 1-4 год обучения.

Возраст обучающихся - 7-11 лет;

Основные группы «Баскетбол» - 5-8 года обучения.

Возраст обучающихся - 12-18 лет.

Занятия в подготовительных группах проводятся 4 раза в неделю. Продолжительность занятий – 1 час, общий объем часов в год – 152. Предусмотрена возможность проведения занятий 2 раза в неделю с продолжительностью каждого занятия 2 часа.

В основных группах на 5-м году обучения занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятия – 2 часа, общий объем часов в год – 152. В последующие года обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, общий объем часов в год – 228.

Основные формы и методы работы

Организационной формой обучения является групповое занятие.

Программа предусматривает проведение:

- теоретических занятий в форме бесед;
- тренировок по общей и специальной физической подготовке (занятия на воздухе, игры, эстафеты);
- практического выполнения обучающимися контрольных нормативов;
- соревновательных игр и эстафет;
- посещения игр и соревнований профессиональных команд.

Участие в соревнованиях различного уровня является неотъемлемой частью учебного процесса.

Основной показатель работы секции по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в секции с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем секции совместно с каждым обучающимся.

С первого года обучения особое время уделяется общей физической и специальной технической подготовке. На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60–70% времени, то в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку. Следует заметить, что во второй половине года физическая подготовка осуществляется также и в упражнениях, направленных на отработку техники и тактики игры.

В последующие годы обучения на фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки, а также особое внимание уделяется Инструкторской и судейской практике, поскольку обучающиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им возможность проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики – научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр проводится самими обучающимися с целью формирования навыка организации соревнования в группе, оздоровительном лагере, классе. Каждый обучающийся должен уметь вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу.

Способы проверки результатов.

Формы, виды и сроки контроля

В учебном процессе используются как групповые, так и индивидуальные формы контроля освоения курса программы, определяющие уровень сформированности общих и специальных (штрафные броски; броски с дистанции;

скоростная техника; передача мяча; тактические индивидуальные действия в команде) физических качеств спортсмена-баскетболиста. Виды, формы и методы контроля, а также цель и время их проведения указаны в таблице.

Виды контроля, сроки	Содержание	Формы контроля	Методы контроля
Вводный (входящий) (в начале учебного года)	Определение уровня физической подготовки, умений и навыков	Индивидуальный	Сдача нормативов
Текущий (в течение всего учебного года)	Выявление ошибок и успехов в освоении материала	Индивидуальный Групповой	наблюдение; учебные соревновательные игры
Итоговый			
– <i>текущая аттестация</i> (конец 1-го полугодия)	отслеживание динамики, прогнозирование результативности дальнейшего обучения	Индивидуальный, групповой	контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке; участие в соревнованиях
– <i>промежуточная аттестация</i> (конец 2-го полугодия)	определение уровня сформированности знаний, умений и навыков по окончании курса обучения каждого года)	Индивидуальный, групповой	испытания по общей и специальной физической и технической подготовке; участие в соревнованиях
– <i>итоговая аттестация</i> (конец всего курса обучения)	определение уровня сформированности знаний, умений и навыков по окончании всего курса обучения по программе	Индивидуальный, групповой	испытания по общей и специальной физической и технической подготовке; участие в соревнованиях

--	--	--	--

Итоговый контроль обучающихся осуществляется при проведении текущей, промежуточной (итоговой – для последнего года обучения) аттестации. Сроки проведения аттестации устанавливаются администрацией образовательного учреждения и фиксируются в его общем учебном плане: для текущей аттестации – последняя учебная неделя 1-го полугодия; для промежуточной (итоговой – для последнего года обучения) – последняя учебная неделя 2-го полугодия.

Программа предполагает проведение мониторинга, который отслеживает динамику развития личности обучающегося по следующим показателям:

- мотивационно-творческая активность и направленность личности;
- сформированность мировоззренческих свойств личности;
- уровень развития способности к самоуправлению в творческой деятельности;
- сформированность коммуникативно-творческих способностей личности.

Прогнозируемые результаты

и требования к уровню подготовки выпускника

Выпускник секции «Баскетбол» – это молодой человек (девушка), который:

- владеет знаниями, умениями и навыками по игре в баскетбол;
- ведёт здоровый образ жизни, стремится к систематическим физическим нагрузкам;
- имеет целый ряд социальных компетенций, в том числе коммуникативную, и умение адаптироваться в окружающей среде;

- обладает активной жизненной позицией, умеет ставить достижимые цели и идти к ним;
 - умеет мобилизовать свои знания и практический опыт для решения поставленных задач;
 - стремится к саморазвитию и самосовершенствованию, физическому и духовному;
- проявляет гражданские и патриотические качества.

Обучающиеся, прошедшие все этапы обучения по программе, должны быть компетентны в следующем:

Предметно-информационная составляющая:

- владение основными понятиями игры в баскетбол;
- владение правилами, техникой и тактикой игры;
- знание истории возникновения и развития баскетбола, достижений российских спортсменов, названия ведущих баскетбольных команд и имена выдающихся игроков;
- владение техникой передвижения, стойками баскетболиста, техникой приема мяча, передачами мяча, подачей, нападающим ударом;
- умение самостоятельно работать в групповых и командных тренировках;
- выполнение правил личной гигиены;
- практические навыки и умения судейской работы, выполнение обязанностей помощника в составе судейской комиссии;
- практические умения и навыки инструкторской работы, выполнение обязанностей инструктора или судьи в тренировочных групповых и командных играх;

Деятельностно-коммуникативная составляющая:

- умение организовывать и планировать свою деятельность;
- умение конструктивно и бесконфликтно сотрудничать со сверстниками и взрослыми;

- проявление лидерских качеств и умения работать в команде, нести ответственность за свой выбор и действие команды;
- готовность участвовать в спортивных состязаниях своей возрастной группе.

Ценностно-ориентационная составляющая:

- приверженность принципам здорового образа жизни;
- активность, целеустремленность, сформированные волевые качества;
- потребность в систематических физических нагрузках;
- любовь к спорту;
- чувство патриотизма.

Критерии эффективности педагогической деятельности

Эффективность педагогической деятельности руководителя секции определяется не только умениями и навыками, приобретёнными юными спортсменами, сформированными компетенциями, их достижениями, но и уровнем социализации и нравственного сознания личности. Критериями оценки сложившегося коллектива может служить педагогическая диагностика организованности группы и её целостно-ориентационного единства, и результаты участия обучающихся в физкультурно-спортивных мероприятиях. Результаты освоения программы отражаются в динамических картах мониторинга в соответствии с Программой мониторинга учреждения.

СВОДНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела (блока)	Количество часов по годам обучения								Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	Подготовительные группы Игры с мячом	152	152	152	152	-	-	-	-	608
2.	Основные группы Баскетбол	-	-	-	-	152	228	228	228	836
	Итого	152	152	152	152	152	228	228	228	1444

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ

ИГРЫ С МЯЧОМ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела (блока)	Количество часов по годам обучения				Всего
		1 год	2 год	3 год	4 год	
	Введение в программу	10	5	4	4	23
1	Общая физическая и специальная подготовка. Спортивные и подвижные игры.	131	136	100	80	447
2	Техника и тактика в командных играх с мячом			30	48	78
3	Игры и соревнования	7	7	14	16	44
5	Итоговый контроль	4	4	4	4	16
	Итого	152	152	152	152	608

1-й год обучения

Цель – осознание обучающимися своих физических возможностей и пробуждение интереса к занятиям спорта.

Задачи:

- познакомить с основными отличительными характеристиками спортивных и подвижных игр, их понятиями и правилами;
- укрепить опорно-двигательный аппарат, развить быстроту, гибкость, ловкость;
- познакомить с историей развития игровых видов спорта в РФ;
- сформировать навык работы в команде;
- приобщить к ценностям здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

Личностные:

- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- развитие патриотического чувства через занятия спортом и изучение истории спорта в России;
- принятие норм здорового образа жизни, позитивного общения друг с другом;

Метапредметные:

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- умение планировать свое свободное время;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

Предметные:

- владение основными понятиями и правилами спортивных и подвижных игр;
- владение основными фактами из истории развития баскетбола в России;
- выполнение нормативов по ОФП.

Учебно-тематический план

№	Раздел (тема)	Количество часов			Формы\методы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Блок 1. Введение в программу					
1.1	Вводное занятие.	1	1		Групповой/опрос
1.2	Беседа о спортивных играх «волейбол», «футбол», «баскетбол»	1	1		Групповой/опрос
1.3	Отличие спортивных	6	1	5	Групповой/опрос, наблюдение

	игр от подвижных				
1.4.	Личная гигиена и правила самоконтроля	2	2		Групповой/опрос
		10			
Блок 2. ОФП. Спортивные и подвижные игры					
2.1	ОФП (общая физическая подготовка)	83		30	Групповой, индивидуальный/наблюдение, выполнение нормативов
2.2	Подвижные игры	34		34	Групповой, индивидуальный/наблюдение
2.3	Эстафеты и игровые взаимодействия	14		7	Групповой, индивидуальный/наблюдение
		131			
Блок 3. Игры и соревнования					
3.1	Экскурсии. Посещение игр профессиональных команд	6		4	Групповой, индивидуальный/наблюдение
3.2	Заключительное занятие	1		1	Групповой, индивидуальный/наблюдение
		7			
Блок 4. Итоговый контроль					
4.1	Текущая, промежуточная аттестации	4		2	Групповой, индивидуальный/наблюдение
		4			
	Итого:	152	5	147	

Содержание курса

Блок 1. Введение в программу

Тема 1.1. Вводное занятие

Теория: Правила поведения на занятиях, инструктаж по ТБ и ПБ

Тема 1.2. Беседа о спортивных играх «Волейбол», «Футбол», «Баскетбол»

Теория: Возникновение и история игровых видов спорта в России и в мире.

Тема 1.3. Отличие спортивных игр от подвижных

Теория: Что такое спортивные игры и их отличие от подвижных игр. Подвижные игры со спортивным инвентарем. Игровые упражнения.

Практика: Разучивание и проигрывание подвижных игр.

«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Выбей водящего», «Метко в цель», «Салки с ведением», «Ведение мячей по кругу», «Мяч соседу», «Мяч капитану» и. т.п.

Тема 1.4. Личная гигиена и правила самоконтроля

Личная гигиена. Правила закаливания. Элементы самомассажа. Профилактика травм при спортивных и подвижных играх.

Блок 2. ОФП, спортивные и подвижные игры

Тема 2.1. ОФП (общая физическая подготовка)

Практика:

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: наклоны и повороты головы. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях,

подскоки, ходьба, бег. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – приседания, прыжки, бег. Упражнения на снарядах. Упражнения со скакалкой, Прыжки в высоту с прямого разбега углом или согнув ноги, через планку. Высоко – дальние прыжки с разбега через препятствия с мостика или без него. Прыжки с трамплина в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя и лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя перекаат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стенку (для мальчиков).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (для мальчиков). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением на 40 м, 50 – 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 – 3х20 – 30 м., 2 – 3х30 – 40 м, 3 – 4х50 – 60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег

медленный до 3 мин.– мальчики, до 2 мин.– девочки. Бег или кросс от 500 м до 1000 м.

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

Тема 2.2. Подвижные игры

Практика:

Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега
Разучивание и совершенствование игр:

«Пчелки», «Салки», «Пятнашки», «Третий лишний», «Медведь и дети», «Перемена мест», «Охота на лис», «Синенький платочек», «Кот и мыши», «Два мороза», «Караси и щука», «Бездомный заяц», «Убегай - догоняй», «Краски», «Салки по месяцам», «Человек на мосту».

Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве.

Разучивание и совершенствование игр: «Кружилиха», «Скакалка- подсекалка», «Успей пробежать», «Волк во рву», «Поймай лягушку», «Зайцы в огороде», «Чехарда», «Перемена мест», «Кенгуру», «Воробушки», «Сторож, жучка и зайцы», «Козы и волки», «Кошки, мышки», «Кто выше прыгнет», «Лиса и воробьи», «Удочка».

Подвижные игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и меткость, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.

Разучивание и совершенствование игр: «Передай мяч», «Охотники и утки», «Мяч капитану», «Салки с мячом», «Поймай мяч», «Охота на оленей», «Защити город», «Охотники на дичь», «Тигр, отними мяч», «Перестрелка», «Не давай мяч водящему», «Лови - не лови», «Метко в цель», «Передал - садись», «Старт за мячом».

Игры на комплексное развитие координационных способностей
Разучивание игр: «Квадратас», «Лови - не лови», «Школа мяча», «Мяч в центр», «С двумя мячами навстречу», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Подвижная цель», «Ловкие и меткие», «Дальние броски», «Мяч капитану», «Ведение мячей по кругу», «Салки с ведением», «Кто дальше бросит».

Тема 2.3 Эстафеты и игровые взаимодействия

Практика: Эстафеты и игровые взаимодействия с бегом на скорость, с мячами разной величины, обручами, кубиками, комбинированные, парами.

Блок 3. Игры и соревнования

Тема 3.1. Экскурсии. Посещение игр профессиональных команд

Практика: Посещение игр и соревнований по командным игровым видам спорта.

Тема 3.2. Заключительное занятие

Игры, соревнования, выход детей и родителей на природу

Блок 4. Итоговый контроль

Тема 4.1. Текущая и промежуточная аттестации

Практика: Сдача нормативов, контрольные замеры.

2-й год обучения

Цель – формирование устойчивого интереса к спортивным занятиям.

Задачи:

- развить физические качества и способности, характерные для игровых видов спорта;
- развить быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений;
- развить волевые качества игрока;
- сформировать навык работы в команде;
- приобщить к ценностям здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

Личностные:

- умение отстаивать свое мнение и с уважением относиться к мнению товарищей;
- принятие норм здорового образа жизни, позитивного общения друг с другом;
- сформированность таких качеств как дисциплинированность и активность;

Метапредметные:

- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- умение понимать причины успеха или неуспеха, самостоятельно работать над достижением положительного результата; владение основами самооценки;
- умение планировать свое свободное время;

Предметные:

- выполнение элементарных и более сложных тренировочных упражнений с мячом;
- умение грамотно распределять физические нагрузки; знание основных приемов профилактики специфического травматизма;
- повышение физических показателей и адаптивных возможностей организма;
- улучшение координации движений, быстроты реакции и ловкости.

Учебно-тематический план

№	Раздел (тема)	Количество часов			Формы\методы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Блок 1. Введение в программу					
1.1	Вводное занятие.	1	1		Групповой/опрос
1.2	Беседа о спортивных играх «волейбол», «футбол», «баскетбол»	1	1	-	Групповой/опрос
1.3	Отличие спортивных игр от подвижных	1	-	1	Групповой/опрос
1.4.	Личная гигиена и правила самоконтроля	2	2	-	Групповой/опрос
		5	4	1	
Блок 2. ОФП, СФП, Спортивные и подвижные игры.					
2.1	Общая физическая подготовка)	66	-	66	Групповой, индивидуальный/наблюдение
2.2	Специальная физическая подготовка)	32	-	32	Групповой, индивидуальный/наблюдение
2.3	Подвижные игры	24	-	24	Групповой, индивидуальный/наблюдение
2.4	Эстафеты и игровые взаимодействия.	14	-	14	Групповой, индивидуальный/наблюдение
		141	-	141	
Блок 3. Игры и соревнования					
3.1	Экскурсии. Посещение игр профессиональных команд	6	-	6	Групповой, индивидуальный/наблюдение

					дение
3.2	Итоговое занятия	1	-	1	Групповой, индивидуальный/наблюдение
		7	-	7	
Блок 4. Аттестация обучающихся					
4.1	Текущая, промежуточная аттестации	4	-	4	Групповой, индивидуальный/наблюдение
		4	-	4	
	Итого:	152	4	148	

Содержание курса

Блок 1. Введение в программу

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория: Правила поведения на занятиях, инструктаж по ТБ и ПБ

Тема 1.2. Беседа о спортивных играх «Волейбол», «Футбол», «Баскетбол».

Возникновение и история игровых видов спорта в России и в мире.

Тема 1.3. Отличие спортивных игр от подвижных

Практика: Разучивание и проигрывание подвижных игр. Подвижные игры со спортивным инвентарем. Игровые упражнения.

«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Выбей водящего», «Метко в цель», «Салки с ведением», «Ведение мячей по кругу», «Мяч соседу», «Мяч капитану» и. т.п.

Тема 1.4. Личная гигиена и правила самоконтроля

Теория: Личная гигиена. Правила закаливания. Элементы самомассажа. Профилактика травм при спортивных и подвижных играх. Правила оказания первой помощи.

Блок 2. ОФП, СПФ, Спортивные и подвижные игры

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

Практика:

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с

набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: наклоны и повороты головы. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – приседания, прыжки, бег. Упражнения на снарядах. Упражнения со скакалкой, Прыжки в высоту с прямого разбега углом или согнув ноги, через планку. Высоко – дальние прыжки с разбега через препятствия с мостика или без него. Прыжки с трамплина в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя и лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя перекал вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с

согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стенку (для мальчиков).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (для мальчиков). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением на 40 м, 50 – 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 – 3х20 – 30 м., 2 – 3х30 – 40 м, 3 – 4х50 – 60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин.– мальчики, до 2 мин.– девочки. Бег или кросс от 500 м до 1000 м.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка.

Практика:

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т. д. до 30 м с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях относительно к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25 – 35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед;

приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 – прыжком вверх, имитация передачи.

То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки – дай руку», «Салки – перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50 – 60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10 – 20 кг). Спрыгивания с возвышения 40 – 60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3 – 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5 – 8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с

постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед – вверх, назад – вверх, вправо – вверх, влево – вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 – 100м). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки (15 – 30 раз или сериями 3X10 с паузами между ними в 1,5 – 2 мин). Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

Упражнения с мешками (вес до 10 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2X10); выпрыгивание из полуприседа (сериями 2X10); подскоки и прыжки на двух ногах (1 – 2 мин); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50 – 100 м).

Упражнения с грифом штанги на плечах: подскоки (20 – 30 раз), выпрыгивания из полуприседа (10 – 15 раз). Из исходного положения гриф на груди, выпрямление рук вперед, вперед – вверх, вверх (сериями по 10 раз с паузами 1,5 – 2 мин).

Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее».

Тема 2.3. Подвижные игры

Практика:

Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега.

Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве.

Подвижные игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и меткость, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.

Игры на комплексное развитие координационных способностей

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

Тема 2.4. Эстафеты и игровые взаимодействия

Практика: Эстафеты и игровые взаимодействия с бегом на скорость, с мячами разной величины, обручами, кубиками, комбинированные, парами.

Блок 3. Игры и соревнования

Тема 3.1. Экскурсии. Посещение игр профессиональных команд

Практика: Посещение игр и соревнований профессиональных команд по командным игровым видам спорта.

Тема 3.2. Заключительное занятие

Практика: Игры, соревнования, выход детей и родителей на природу и т.д.

Блок 4. Итоговый контроль

Тема 4.1. Текущая и промежуточная аттестации

Практика: Сдача нормативов, контрольные замеры.

3-й год обучения

Цель – развитие физических и личностных качеств спортсмена.

Задачи:

- развить физические качества и способности, характерные для игры с мячом;
- познакомить с техникой и тактикой игровых видов спорта с мячом;
- укрепить здоровье на основе всесторонней физической подготовки;
- воспитать чувство ответственности за команду;
- развить волевые качества личности.

Планируемые результаты:

Личностные:

- сформированность волевых качеств спортсмена: дисциплинированность, целеустремленность, активность;
- умение работать в команде;
- стремление к конструктивному разрешению возможных возникающих конфликтов в группе;
- сформированность установки на здоровый образ жизни;

Метапредметные:

- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов товарищей в команде;

Предметные:

- выполнение более сложных тренировочных упражнений с мячом;
- умение грамотно распределять физические нагрузки;
- знание основных приемов профилактики специфического травматизма;

- повышение физических показателей и адаптивных возможностей организма; улучшение координации движений, быстроты реакции и ловкости;

Учебно-тематический план

№	Раздел (тема)	Количество часов			Формы/методы контроля, аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Блок 1. Введение в программу					
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПБ	1	1	-	Групповая/опрос
1.2	Беседа о спортивных играх «волейбол», «футбол», «баскетбол»	1	1	-	Групповая/опрос
1.3.	Личная гигиена и правила самоконтроля	2	2	-	Групповая/опрос
		4	2	-	
Блок 2. ОФП, СФП					
2.1	Общая физическая подготовка	70	-	70	Групповая, индивидуальная/наблюдение
2.2	Специальная физическая подготовка	30	-	30	Групповая, индивидуальная/наблюдение
		100	-	100	
3	Техника и тактика спортивных игр с мячом				
3.1	Техника и тактика в Футболе	10	1	9	Групповая, индивидуальная/наблюдение
3.2	Техника и тактика в Волейболе	10	1	9	Групповая, индивидуальная/наблюдение
3.3	Техника и тактика в Баскетболе	10	1	9	Групповая, индивидуальная/наблюдение
		30	3	27	
4	Игры и соревнования				
4.1	Экскурсии. Посещение игр профессиональных команд	6	-	6	Групповая, индивидуальная/наблюдение
4.2	Игры и соревнования	6	-	6	

4.3	Заключительное занятие занятия	2	-	2	Групповая, индивидуальная/наблюдение
		14	-	14	
5	Итоговый контроль				
5.1	Текущая, промежуточная аттестации	4	-	4	Групповая, индивидуальная/наблюдение, сдача нормативов
		4	-		
Итого:		152	5	147	

Содержание курса

Блок 1. Введение в программу

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория: Правила поведения на занятиях, инструктаж по ТБ и ПБ

Тема 1.2. Беседа о спортивных играх «волейбол», «футбол», «баскетбол».

Теория: История и сегодняшний день игровых видов спорта в России и в мире.

Тема 1.3. Личная гигиена и правила самоконтроля

Теория: Личная гигиена. Правила закаливания. Элементы самомассажа.

Профилактика травм при спортивных и подвижных играх

Блок 2. ОФП, СФП

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

Практика:

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча; в парах,

держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами.

Упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: наклоны и повороты

головы. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – приседания, прыжки, бег. Упражнения на снарядах. Упражнения со скакалкой, Прыжки в высоту с прямого разбега углом или согнув ноги, через планку. Высоко – дальние прыжки с разбега через препятствия с мостика или без него. Прыжки с трамплина в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя и лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Пережат в стороны согнувшись с поворотом на 180 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя пережат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стенку (для мальчиков).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (для мальчиков). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением на 40 м, 50 – 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 – 3х20 – 30 м., 2 – 3х30 – 40 м, 3 – 4х50 – 60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин.– мальчики, до 2 мин.– девочки. Бег или кросс от 500 м до 1000 м.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка

Практика:

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т. д. до 30 м с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях относительно к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25 – 35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 – прыжком вверх, имитация передачи.

То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки – дай руку», «Салки – перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50 – 60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10 – 20 кг). Спрыгивания с возвышения 40 – 60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3 – 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5 – 8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед – вверх, назад – вверх, вправо – вверх, влево – вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 – 100м). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые

руки (15 – 30 раз или сериями 3X10 с паузами между ними в 1,5 – 2 мин). Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

Упражнения с мешками (вес до 10 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2X10); выпрыгивание из полуприседа (сериями 2X10); подскоки и прыжки на двух ногах (1 – 2 мин); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50 – 100 м).

Упражнения с грифом штанги на плечах: подскоки (20 – 30 раз), выпрыгивания из полуприседа (10 – 15 раз). Из исходного положения гриф на груди, выпрямление рук вперед, вперед – вверх, вверх (сериями по 10 раз с паузами 1,5 – 2 мин).

Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее».

Блок 3. Техника и тактика спортивных игр с мячом

Тема 3.1. Техника и тактика игры в футболе

Теория: Терминология футбола. Техника безопасности и правила поведения в игре.

Практика:

- Развитие координационных качеств.
- Ведение мяча
- Удары мяча по воротам
- Набивание мяча
- Приемы и передачи мяча
- Приемы работа вратаря
- Игры в мини - футбол

Тема 3.2. Техника и тактика игры в волейболе

Теория: Терминология волейбола. Техника безопасности и правила поведения в игре. Стойка и передвижение игрока.

Практика:

- Передача мяча на месте.
- Ловля мяча двумя руками - через сетку в парах.
- Игра в пионер-бол.
- Развитие координационных качеств волейболистов.
- Подача мяча через сетку.

Тема 3.3. Техника и тактика игры в баскетболе

Теория: Терминология баскетбола. Техника безопасности и правила поведения в игре. Стойка и передвижение игрока.

Практика:

- Ведение мяча на месте.
- Ловля мяча двумя от груди на месте в парах.
- Игра в мини-баскетбол.
- Развитие координационных качеств.

- Броски и ловля мяча
- броски мяча в сетку

Подвижные игры для групп начальной подготовки: «Мяч соседу», «Пятнашки», «Передача мяча в колоннах», «Мяч на полу», «Круговая охота», «Ловля парами», «Борьба за мяч», «Защита стойки», «Салки спиной к щиту», «Не давай мяч водящему», «Всадники», «Мяч капитану», «Ловец и перехватчик», «Салки в тройках».

Блок 4. Игры и соревнования

Тема 4.1. Экскурсии. Посещение игр профессиональных команд

Практика: Посещение игр и соревнований по игровым видам спорта профессиональных команд.

Тема 4.2 Участие в товарищеских встречах по командным играм с мячом

Практика: Проведение товарищеских встреч.

Тема 4.3. Заключительное занятие

Практика: Игры, соревнования, выход детей и родителей на природу и т.д.

Блок 5. Итоговый контроль

Тема 5.1. Текущая и промежуточная аттестация

Практика: Сдача нормативов.

4-й год обучения

Цель – подготовка обучающихся к переходу в основные тренировочные группы.

Задачи:

- развить и закрепить технические и тактические навыки в командных играх с мячом;
- укрепить здоровье на основе всесторонней физической подготовки;
- развить волевые качества: активность, целеустремленность, дисциплинированность;
- подготовить к успешному участию в соревнованиях и товарищеских встречах.

Планируемые результаты:

Личностные:

- осознанный выбор здорового образа жизни и пропаганда его в кругу своих сверстников; активная жизненная позиция;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки;
- осознание необходимости в самосовершенствовании и саморазвитии.

Метапредметные:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, понимание необходимости корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;
- умение планировать и организовывать свою деятельность.

Предметные:

- владение всеми изученными техническими и тактическими приемами игры;
- знание особенностей и резервов человеческого организма;
- владение приемами профилактики травматизма и применение их в жизни.

Учебно-тематический план

№	Раздел (тема)	Количество часов			Формы/методы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Блок 1. Введение в программу					
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПБ	1	1	-	Групповая/опрос
1.2	Беседа о спортивных играх «волейбол», «футбол», «баскетбол»	1	1	-	Групповая/опрос
1.3.	Личная гигиена и правила самоконтроля	2	2	-	Групповая/опрос
		4	4	-	
Блок 2. ОФП, СФП					
2.1	Общая физическая подготовка	50	-	50	Групповая, индивидуальная/ наблюдение
2.2	Специальная физическая подготовка	30	-	30	Групповая, индивидуальная/ наблюдение
		80	-	80	
Блок 3. Техника и тактика спортивных игр с мячом					
3.1	Техника и тактика в Футболе	16	1	15	Групповая, индивидуальная/ наблюдение
3.2	Техника и тактика в Волейболе	16	1	15	Групповая, индивидуальная/ наблюдение

3.3	Техника и тактика в Баскетболе	16	1	15	Групповая, индивидуальная/наблюдение
		48	3	45	
Блок 4. Игры и соревнования					
4.1	Экскурсии. Посещение игр профессиональных команд	6	-	6	Групповая, индивидуальная/наблюдение
4.2	Игры и соревнования	8	--	8	Групповая, индивидуальная/наблюдение
4.3	Заключительное занятие	2	-	2	Групповая, индивидуальная/наблюдение
		16	-	16	
Блок 5. Итоговый контроль					
5.1	Текущая, промежуточная аттестации	4		4	Групповая, индивидуальная/Сдача нормативов
		4			
Итого:		152	7	145	

Содержание курса

Блок 1. Введение в программу

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория: Правила поведения на занятиях, инструктаж по ТБ и ПБ.

Тема 1.2. Беседа о спортивных играх «волейбол», «футбол», «баскетбол»

Теория: История и сегодняшний день игровых видов спорта в России и в мире.

Тема 1.3. Личная гигиена и правила самоконтроля

Теория: Личная гигиена. Правила закаливания. Элементы самомассажа.

Профилактика травм при спортивных и подвижных играх

Блок 2. ОФП, СФП

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

Практика:

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: наклоны и повороты головы. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – приседания, прыжки, бег. Упражнения на снарядах. Упражнения со скакалкой, Прыжки в высоту с прямого разбега углом или согнув ноги, через планку. Высоко – дальние прыжки с разбега через препятствия с мостика или без него. Прыжки с трамплина в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя и лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя перекаат вперед прогнувшись. Перекаты

назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стенку (для мальчиков).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (для мальчиков). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением на 40 м, 50 – 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 – 3х20 – 30 м., 2 – 3х30 – 40 м, 3 – 4х50 – 60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин.– мальчики, до 2 мин.– девочки. Бег или кросс от 500 м до 1000 м.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка

Практика:

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т. д. до 30 м с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях относительно к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25 – 35 м). «Челночный

бег», отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 – прыжком вверх, имитация передачи.

То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки – дай руку», «Салки – перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50 – 60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10 – 20 кг). Спрыгивания с возвышения 40 – 60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3 – 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5 – 8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер

толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед – вверх, назад – вверх, вправо – вверх, влево – вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 – 100м). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки (15 – 30 раз или сериями 3X10 с паузами между ними в 1,5 – 2 мин). Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

Упражнения с мешками (вес до 10 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2X10); выпрыгивание из полуприседа (сериями 2X10); подскоки и прыжки на двух ногах (1 – 2 мин); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50 – 100 м).

Упражнения с грифом штанги на плечах: подскоки (20 – 30 раз), выпрыгивания из полуприседа (10 – 15 раз). Из исходного положения гриф на груди, выпрямление рук вперед, вперед – вверх, вверх (сериями по 10 раз с паузами 1,5 – 2 мин).

Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее».

Блок 3. Техника и тактика спортивных игр с мячом

Тема 3.1. Техника и тактика игры в футболе

Теория: Терминология футбола. Техника безопасности и правила поведения в игре.

Практика:

- Развитие координационных качеств
- Ведение мяча

- Удары мяча по воротам
- Набивание мяча
- Приемы и передачи мяча
- Приемы работа вратаря
- Игры в мини - футбол

Тема 3.2. Техника и тактика игры в волейболе

Теория: Терминология волейбола. Техника безопасности и правила поведения в игре. Стойка и передвижение игрока.

Практика:

- Передача мяча на месте.
- . Ловля мяча двумя руками - через сетку в парах.
- Игра в пионер бол.
- Развитие координационных качеств волейболистов.
- Подача мяча через сетку.

Тема 3.3. Техника и тактика игры в баскетболе

Теория: Терминология баскетбола. Техника безопасности и правила поведения в игре. Стойка и передвижение игрока.

Практика:

- Ведение мяча на месте.
- Ловля мяча двумя от груди на месте в парах.
- Игра в мини-баскетбол.
- Развитие координационных качеств.
- Броски и ловля мяча
- броски мяча в сетку

Подвижные игры для групп начальной подготовки: «Мяч соседу», «Пятнашки», «Передача мяча в колоннах», «Мяч на полу», «Круговая охота», «Ловля парами», «Борьба за мяч», «Защита стойки», «Салки спиной к щиту», «Не давай мяч водящему», «Всадники», «Мяч капитану», «Ловец и перехватчик», «Салки в тройках».

Блок 4. Игры и соревнования

Тема 4.1. Экскурсии. Посещение игр профессиональных команд

Практика: Посещение игр и соревнований профессиональных команд по командным игровым видам спорта.

Тема 4.2. Игры и соревнования

Практика: Участие в товарищеских встречах по командным играм с мячом

Тема 4.3. Заключительное занятие

Практика: Игры, соревнования, выход детей и родителей на природу и т.д.

Блок 5. Итоговый контроль

Тема 5.1. Текущая и промежуточная аттестации

Практика: Сдача нормативов, контрольные игры.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

Предметно-информационная составляющая

- владение основными понятиями и терминологией спортивных командных игр с мячом;
- основное представление о технике и тактике игр в баскетбол, волейбол, футбол;
- знание правил игры в баскетбол, волейбол, футбол;
- умение выполнять тренировочные упражнения на развитие различных групп мышц, скорости, ловкости, меткости, командного взаимодействия;

Деятельностно-коммуникативная составляющая

- выполнение правил личной гигиены;
- готовность работать в групповых и командных тренировках и распределять позиции игроков;
- готовы участвовать в спортивных состязаниях своей возрастной группе;

Ценностно-ориентационная:

- лидерские качества и умение работать в команде, нести ответственность за свои поступки;
- привычка к здоровому образу жизни, к позитивному общению друг с другом; к систематическим физическим нагрузкам;
- патриотическое чувство через занятия спортом и изучение истории спорта в России.

ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ

БАСКЕТБОЛ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела (блока)	Количество часов по годам обучения				Всего
		5 год	6 год	7 год	8 год	
	Введение в программу	6	6	6	4	
1	Общая физическая и специальная подготовка	62	52	56	42	234
2	Основы техники и тактики игры	60	70	116	118	364
3	Игры и соревнования	20	20	30	40	110
4	Инструкторская и судейская практика	-	-	16	20	36
5	Итоговый контроль	4	4	4	4	16
	Итого	152	228	228	228	836

5-й год обучения

Цель – осознание обучающимися своих физических возможностей и пробуждение интереса к данному виду спорта.

Задачи:

- познакомить с основными понятиями игры в баскетбол;
- обучить основам техники и тактики игры в баскетбол;
- укрепить опорно-двигательный аппарат, развить быстроту, гибкость, ловкость;
- познакомить с историей развития баскетбола в РФ;
- сформировать навык работы в команде;
- приобщить к ценностям здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

Личностные:

- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- развитие патриотического чувства через занятия спортом и изучение истории спорта в России;
- принятие норм здорового образа жизни, позитивного общения друг с другом;

Метапредметные:

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); понимание необходимости контроля за своим физическим состоянием при повышенных нагрузках;
- умение планировать свое свободное время.

- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

Предметные:

- владение основными понятиями и правилами игры в баскетбол;
- выполнение элементарных и более сложных тренировочных упражнений с мячом;
- владение основными фактами из истории развития баскетбола в России.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название блока, темы	Количество часов			Формы\методы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<i>Блок 1. «Введение в программу»</i>					
1.1	Физическая культура и спорт в РФ, ИТБ и ПБ	2	2	-	Групповой/опрос
1.2	Сведения о строении и функциях	1	1	-	Групповой/опрос
1.3	Влияние физических упражнений на	1	1	-	Групповой/опрос
1.4	Гигиена, врачебный контроль и	2	2	-	Групповой/опрос
		6			
<i>Блок 2. «Общая физическая подготовка»</i>					
2.1	Общая и специальная физическая	58	1	57	Групповой, индивидуальный/наблюдение
2.2	Контрольные испытания	4	-	4	Индивидуальный/наблюдение
		62			
<i>Блок 3. «Основы техники и тактики игры»</i>					
3.1	Основы техники и тактики игры	60	1	59	Групповой, индивидуальный/наблюдение
		60			

<i>Блок 4. «Игры и соревнования»</i>					
4.1	Игры и соревнования	14		14	Групповой, индивидуальный/наблюдение
4.2	Экскурсии	6	-	6	Групповой /наблюдение
		20			
<i>Блок 4. «Итоговый контроль»</i>					
5.1	Текущая, промежуточная аттестация	4		4	Групповой, индивидуальный/наблюдение Участие в соревнованиях
Итого:		152	8	144	

Содержание курса

Блок 1. Введение в программу

Тема 1.1. Физическая культура и спорт в РФ, ИТБ и ПБ.

Теория: Задачи физического воспитания в РФ: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей как подготовка к различным видам деятельности.

Тема 1.2. Сведения о строении и функциях организма человека

Теория: Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

Тема 1.3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Теория: Влияние физических упражнений на работоспособность.

Тема 1.4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль

Теория: Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение травм при занятиях баскетболом.

Блок 2.«Общая и специальная физическая подготовка»

Тема 2.1. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Значение общей физической подготовки для развития спортсмена.

Практика:

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами. Упражнения со скакалками, резиновыми мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы

Акробатические упражнения. Перекаты вперед. Кувырки вперед. Стойка на лопатках.

Прыжки. Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и в высоту. Прыжки вперед и назад «лягушкой»

Бег: Бег с ускорениями до 20 м.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта». Комбинированные эстафеты.

Тема 2.2. Контрольные испытания. Контрольные испытания по общей физической и специальной подготовке.

Блок 3. «Основы техники и тактики игры»

Тема 3.1. Основы техники и тактики игры.

Теория: Техника—основа спортивного мастерства. Классификация техники и тактики игры. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Практика:

Техника нападения. *Техника передвижения.* Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча.

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. Техника передвижений. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Тактика нападения. *Индивидуальные действия:* выход на свободное место с целью атаки противника и **получения** мяча.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков - "передай мяч — выходи".

Командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место.

Тактика защиты. *Индивидуальные действия:* выбор **места по** отношению к нападающему с мячом.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков - подстраховка.

Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите.

Блок 4. «Игры и соревнования»

Тема 4.1. Контрольные игры и соревнования.

Теория: Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре.

Практика: Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Соревнования по мини-баскетболу.

Тема 4.2. Экскурсии, посещение соревнований.

Практика: Однодневные туристские походы, экскурсии в музеи, на выставки, к памятникам истории и культуры. Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

Блок 5. «Итоговый контроль»

Тема 5.1. Текущая и промежуточная аттестация.

Практика: сдача нормативов, контрольные игры и соревнования.

6-й год обучения

Цель – формирование команды.

Задачи:

- развить физические качества и способности, характерные для игры в баскетбол;
- развить быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений;
- развить волевые качества игрока;
- сформировать навык работы в команде;
- приобщить к ценностям здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

Личностные:

1. умение отстаивать свое мнение и с уважением относиться к мнению товарищей;
 2. умение работать в команде;
 3. понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
 4. принятие норм здорового образа жизни, позитивного общения друг с другом;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
 - сформированность таких качеств как дисциплинированность и активность.

Метапредметные:

- умение понимать причины успеха или неуспеха, самостоятельно работать над достижением положительного результата; владение основами самооценки;
- умение планировать свое свободное время.

Предметные:

- владение основными понятиями и правилами игры в баскетбол;
- выполнение элементарных и более сложных тренировочных упражнений с мячом;
- понимание необходимости грамотно распределять физические нагрузки; знание основных приемов профилактики специфического травматизма;
- повышение физических показателей и адаптивных возможностей организма; улучшение координации движений, быстроты реакции и ловкости.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы\методы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<i>Блок 1. «Введение в программу»</i>					
1.1	Физическая культура и спорт в РФ. ИТБ и ПБ	2	2	-	Групповой/опрос
1.2	Сведения о строении и функциях организма	2	2	-	Групповой/опрос
1.3	Влияние физических упражнений на организм	1	1	-	Групповой/опрос
1.4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-	Групповой/опрос
		6			
<i>Блок 2.«Общая и специальная физическая подготовка»</i>					

2.1	Общая и специальная физическая подготовка	40	1	39	Групповой, индивидуальный/наблюдение
2.2	Контрольные испытания	10	—	10	Индивидуальный/наблюдение
		50			
<i>Блок 3. «Основы техники и тактики игры»</i>					
3.1	Правила игры организации и проведения соревнований по баскетболу	2	2		Групповой, индивидуальный/опрос
3.2	Основы техники и тактики игры	68	1	59	Групповой, индивидуальный/наблюдение
		70			
<i>Блок 4. «Игры и соревнования»</i>					
4.1	Игры и соревнования	14	1	19	Групповой, индивидуальный/наблюдение
4.2	Экскурсии, посещение соревнований	6	-	6	Групповой /наблюдение
		20			
<i>Блок 4. «Итоговый контроль»</i>					
5.1	Текущая и промежуточная аттестация	4		4	Групповой, индивидуальный/наблюдение Участие в соревнованиях
Итого:		152	10	142	

Содержание курса

Блок 1. «Введение в программу»

Тема 1.1. Физическая культура и спорт в РФ

Теория: Массовый характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры. Задачи физического воспитания в РФ: укрепление здоровья всестороннее физическое развитие людей их подготовка к различным видам деятельности.

Тема 1.2. Сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: Органы пищеварения и обмена веществ. Сведения о нервной системе. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

Тема 1.3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Теория: Влияние физических упражнений на нервную систему и обмен веществ. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на организм.

Тема 1.4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Система дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом.

Теория: Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Блок 2.«Общая и специальная физическая подготовка»

Тема 2.4. Общая и специальная физическая подготовка

Практика:

Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за

партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с общим пролеганием за одну попытку 25—35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т. д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой и до лицевой линий.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лента», «Салки простые», «Салка- дай руку», «Салки-перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения стоя толковой ногой на опоре 50—60 см, как без отягощения, так и с различными отягощениями (10—20 кг). Спрыгивание с возвышения 40—60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 3- 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, но 5 - 8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге (правая,

левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты с постепенным увеличением высоты. Прыжки с места вперед-вверх, назад - вверх, вправо - вверх, влево - вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Тема 2.2. Контрольные испытания. Контрольные испытания по общей физической и специальной подготовке.

Блок 3. «Основы техники и тактики игры»

Тема 3.1. Техника и тактика игры в баскетбол.

Практика:

Техника передвижения. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Техника передвижений. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков "передай мяч — выходи".

Командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место.

Индивидуальные действия: выбор **места по** отношению к нападающему с мячом.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков - подстраховка.

Блок 4. «Игры и соревнования»

Тема 4.1. Игры и соревнования

Практика: Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке.

Тема 4.2. Экскурсии, посещение соревнований.

Практика: Однодневные туристские походы, экскурсии в музеи, на выставки, к памятникам истории и культуры. Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

Блок 5. «Итоговый контроль»

Тема 5.1. Текущая и промежуточная аттестация.

Практика: Сдача нормативов, контрольные игры и соревнования.

7-й год обучения

Цель – дальнейшее развитие физических и личностных качеств спортсмена для успешного участия в соревнованиях.

Задачи:

- отработать и усовершенствовать технику и тактику игры;
- укрепить здоровье на основе всесторонней физической подготовки;
- познакомить с основами судейской работы на соревнованиях по баскетболу;
- воспитать чувств ответственности за команду;
- развить волевые качества личности.

Планируемые результаты:

Личностные:

5. сформированность волевых качеств спортсмена: дисциплинированность, целеустремленность, активность;
6. умение работать в команде - стремление к конструктивному разрешению

возможных возникающих конфликтов в группе.

7. сформированность установки на здоровый образ жизни;

Метапредметные:

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;
- умение находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов товарищей в команде;
- умение самостоятельно находить пути решения задачи, поставленной тренером.

Предметные:

- умение применять изученные технические и тактические приемы в игре;
- выполнение более сложных тренировочных упражнений с мячом;
- понимание необходимости грамотно распределять физические нагрузки; знание основных приемов профилактики специфического травматизма;
- повышение физических показателей и адаптивных возможностей организма; улучшение координации движений, быстроты реакции и ловкости;
- владение приемами профилактики травматизма;
- владение методикой судейства.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы\методы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
<i>Блок 1. «Введение в программу»</i>					
1.1	Физическая культура и спорт в РФ ИТБ и ПБ	2	2	-	Групповой/опрос
1.2.	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-	Групповой/опрос

1.3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-	Групповой/опрос
1.4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	1	-	Групповой/опрос
		6			
<i>Блок 2. «Общая и специальная физическая подготовка»</i>					
2.1	Общая и специальная физическая подготовка	50	1	49	Групповой, индивидуальный/наблюдение
2.2	Контрольные испытания	6	—	6	Индивидуальный/наб
		56			
<i>Блок 3. «Основы техники и тактики игры»</i>					
3.1	Правила игры организации и проведения соревнований по баскетболу	2	2	-	Групповой, индивидуальный/опрос
3.2	Основы техники и тактики игры	114	1	113	Групповой, индивидуальный/наблюдение
		116			
<i>Блок 4. «Инструкторская и судейская практика»</i>					
4.1	Инструкторская и судейская практика	16	-	16	Групповой, индивидуальный/наблюдение
		16			
<i>Блок 5. «Игры и соревнования»</i>					
4.1	Игры и соревнования	20	1	19	Групповой, индивидуальный/наблюдение Участие в соревнованиях
4.2	Экскурсии, посещение соревнований	10	-	10	Групповой/наблюдение
		30			
<i>Блок 6. «Итоговый контроль»</i>					
5.1	Текущая и промежуточная аттестация	4		4	Групповой, индивидуальный/наблюдение Участие в соревнованиях
		4			
	Итого:	228	10	218	

Содержание курса

Блок 1. «Введение в программу»

Тема 1.1. Физическая культура и спорт в РФ

Теория: Коллектив физической культуры – основное звено физкультурного движения. Организация, задачи и содержание работы коллективов физкультуры.

Тема 1.2. Сведения о строении и функциях организма человека

Теория: Основные сведения о сердечно - сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Тема 1.3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Теория: Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом.

Тема 1.4. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль

Теория: Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питание с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

Блок 2.«Общая и специальная физическая подготовка»

Тема 2.1.Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Практика:

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, перетаскивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках,

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 300 м.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота», «Бегуны». «Переправа», «Кто сильнее».

Лыжи. Ходьба без учета времени одновременным двушажным ходом. Повороты на месте. Прогулки на лыжах.

Коньки. Бег па коньках.

Тема 2.2. Контрольные испытания.

Практика: Контрольные испытания по общей физической и специальной подготовке.

Блок 3. «Основы техники и тактики игры»

Тема 3.1. Правила игры, организации и проведения соревнований по баскетболу.

Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии. Место занятий, инвентарь. Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем, Оборудование мест занятий.

Тема 3.2. Основы техники и тактики игры

Теория: Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловля, передача, ведение, броски. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практика:

Техника нападения. *Техника передвижения.* Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком одной ноги.

Техника владения мячом. Ловля катящегося мяча.

Передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола.

Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

Техника защиты. *Техника передвижения.* Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны.

Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча.

Тактика нападения. *Индивидуальные действия:* выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.

Групповые действия. Взаимодействия трех игроков - «треугольник».

Командные действия. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты. *Индивидуальные действия:* применение изученных защитных стоек в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выходу на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия. Взаимодействия двух игроков—отступление.

Командные действия. Личная система защиты.

Блок 4. «Инструкторская и судейская практика»

Тема 4.1. Инструкторская и судейская практика на играх и соревнованиях

Практика: Судейство на внутренних учебно-тренировочных играх и играх в младших группах. Помощь педагогу в младших группах в качестве инструктора.

Блок 5. «Игры и соревнования»

Тема 5.1. Игры и соревнования.

Теория: Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практика: Соревнования по подвижным играм с элементами баскетбола. Учебно-тренировочные игры.

Тема 5.2. Экскурсии, посещение соревнований.

Практика: Однодневные туристские походы, экскурсии в музеи, на выставки, к памятникам истории и культуры. Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

Блок 5. «Итоговый контроль»

Тема 5.1. Текущая и промежуточная аттестация

Практика: контрольные игры и соревнования.

8-й год обучения

Цель – развитие стремления к саморазвитию и самосовершенствованию в данном виде спорта и формирование потребности применять полученные знания и умения в дальнейшей жизни.

Задачи:

- совершенствовать технику и тактику игры;
- совершенствовать судейские и инструкторские навыки;
- совершенствовать приемы профилактики травматизма;
- укрепить здоровье на основе всесторонней физической подготовки;
- развить волевые качества: активность, целеустремленность, дисциплинированность;
- подготовить к успешному участию в соревнованиях различного уровня.

Планируемые результаты:

Личностные:

- осознанный выбор здорового образа жизни и пропаганда его в кругу своих сверстников; активная жизненная позиция.
- умение конструктивного разрешения конфликтов с учетом своего мнения и мнения окружающих;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки;
- осознание необходимости в самосовершенствовании и саморазвитии.

Метапредметные:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, понимание необходимости корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;
- умение планировать и организовывать свою деятельность.

Предметные:

- владение всеми изученными техническими и тактическими приемы игры;
- выполнение ударов и бросков на максимально возможной для каждого обучающегося скорости;
- знание особенностей и резервов человеческого организма;
- владение методикой организации соревнований и судейства;
- владение приемами профилактики травматизма и применение их в жизни.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы\методы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
<i>Блок 1. «Введение в программу»</i>					
1.1	Физическая культура и спорт в РФ ИТБ и ПБ	1	1	-	Групповой/ опрос
1.2	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-	Групповой/ опрос
1.3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-	Групповой/ опрос
1.4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-	Групповой/ опрос
		4			
<i>Блок 2. «Общая физическая подготовка»</i>					
2.1	Общая и специальная физическая подготовка	36	1	35	Групповой, индивидуальный/ наблюдение
2.2	Контрольные испытания	6	—	6	Индивидуальный/ наблюдение

		42			
<i>Блок 3. «Основы техники и тактики игры»</i>					
3.1	Правила игры, организации и проведения соревнований по баскетболу	2	2	-	Групповой, индивидуальный /опрос
3.2	Основы техники и тактики игры	114	1	113	Групповой, индивидуальный /наблюдение
		118			
<i>Блок 4. «Инструкторская и судейская практика»</i>					
4.1	Инструкторская и судейская практика	16	-	16	Групповой, индивидуальный /наблюдение
		20			
<i>Блок 5. «Игры и соревнования»</i>					
4.1	Игры и соревнования	34	1	33	Групповой, индивидуальный /наблюдение
4.2	Экскурсии, посещение соревнований	6	-	6	Групповой /наблюдение
		40			
<i>Блок 6. «Итоговый контроль»</i>					
5.1	Текущая и итоговая аттестация	4		4	Групповой, индивидуальный /наблюдение
		4			
Итого:		228	9	219	

Содержание курса

Блок 1. «Введение в программу»

Тема 1.1. Физическая культура и спорт в РФ

Теория: Коллектив физической культуры – основное звено физкультурного движения. Организация, задачи и содержание работы коллективов физической культуры.

Тема 1.2. Сведения о строении и функциях организма человека

Теория: Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Тема 1.3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Теория: Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом.

Тема 1.4. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль

Теория: Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питание с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

Блок 2.«Общая и специальная физическая подготовка»

Тема 2.1. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Практика:

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, перетаскивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках,

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40. 60 м- Кросс 300 м.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину

с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота», «Бегуны». «Переправа», «Кто сильнее».

Плавание. Проплывание дистанции 25 м с учетом времени и более длинных отрезков.

Лыжи. Ходьба без учета времени одновременным двушажным ходом. Повороты на месте. Прогулки на лыжах.

Коньки. Бег на коньках.

Тема 2.2. Контрольные испытания.

Практика: Контрольные испытания по общей физической и специальной подготовке.

Блок 3. «Основы техники и тактики игры»

Тема 3.1. Правила игры, организации и проведения соревнований по баскетболу

Теория: Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии. Места занятий, инвентарь. Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем, Оборудование мест занятий.

Тема 3.2. Основы техники и тактики игры.

Теория: Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловля, передача, ведение, броски. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практика:

Техника передвижения. Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком одной ноги.

Техника владения мячом. Ловля катящегося мяча.

Передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола.

Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

Техника защиты. Техника передвижения. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны.

Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.

Групповые действия. Взаимодействия трех игроков - «треугольник».

Командные действия. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выходу на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия. Взаимодействия двух игроков: отступление.

Командные действия. Личная система защиты.

Блок 4. «Инструкторская и судейская практика»

Тема 4.1. Инструкторская и судейская практика

Практика: Инструкторская и судейская практика на играх и соревнованиях.

Блок 5. «Игры и соревнования»

Тема 5.1. Игры и соревнования

Теория: Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практика: Соревнования по подвижным играм с элементами баскетбола. Учебно-тренировочные игры.

Тема 5.2. Экскурсии, посещение соревнований

Практика: Однодневные туристские походы, экскурсии в музеи, на выставки, к памятникам истории и культуры. Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

Блок 5. «Итоговый контроль»

Тема 5.1. Текущая и промежуточная аттестация

Практика: контрольные игры и соревнования.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Кабинет для тренировочных занятий: спортивный или хореографический зал.

Кабинет для теоретических занятий: учебный кабинет, оснащенный доступом в Интернет.

№	Оборудование	Количество /шт.
1.	Щиты с кольцами	2 комплекта
2.	Щиты тренировочные с кольцами	4 штуки
3.	Стойки для обводки	6 штук
4.	Гимнастическая стенка	6 пролетов
5.	Гимнастические скамейки	4 штуки
6.	Гимнастический трамплин	1 штука
7.	Гимнастические маты	3 штуки

8.	Скакалки	30 штук
9.	Мячи набивные различной массы	30 штук
10	Гантели различной массы	20 штук
11	Мячи баскетбольные	40 штук
12	Насос ручной со штуцером	2 штуки
13	Рулетка	1 штука

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

<i>Учебные пособия</i>	
1.	Джерри В. Краузе, Дон Мейер Джерри Мейер. Баскетбол – навыки и упражнения. – М: АСТ, 2006. – 246 с.
2.	Футбол для начинающих //Перевод с английского Елькова А.Н. – М: АСТ, 2008. – 340 с.
3.	Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. – М.: Советский спорт, 2005. – 143 с.
4.	http://basketball-video.simf.com.ua/Обучающее видео, баскетбол
5.	Методика обучения техническим приемам баскетбола www.youtube.com/watch?v=rIhNZtbBWK4
6.	Видео-уроки по баскетболу (сайт физическая культура для учителей) http://pculture.ru/sekcii/basketball/video_basketball/
<i>Методическая продукция</i>	
1.	Таблицы контроля уровня освоения программы: оценка уровня соответствия нормативам по общей и специальной физической подготовке; контрольно-переводные нормативы
2.	Перечень тренингов на взаимодействие и командообразование
3.	Перечень тренингов по психологической подготовке спортсмена к соревнованиям
<i>Дидактические материалы</i>	
1.	Таблица нормативов по физической подготовке спортсмена
2.	Таблица «Правила травмобезопасности»
3.	Таблица «Правила оказания первой помощи»

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бернштейн Н. Л. О построении движений. – М.: 1947. – 256 с.
2. Белов С. Л. Секреты баскетбола. М.: ФиС, 1982. – 198 с.
3. Бутенко Б. И. О путях развития быстроты. //Теория и практика физической культуры. – 1968. - № 4. – с.23-25.
4. Буйлин Ю.Р., Портных Ю.И. Мини-баскетбол в школе. – М.: ФиС, 1976. – 145 с.
5. Былеева, Л. В. Подвижные игры : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры] / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. - 5-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 224 с..
6. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений. – М.: ФАИР, 1997. — 224 с.
7. Гомельский А. Докажи правоту победой: воспоминания тренера по баскетболу. – М.: Советская Россия, 1987. — 154 с.
8. Грасис А. М. Специальные упражнения баскетболистов. – М.: ФиС., 1967. – 112 с.
9. Грасис А. М. Методика подготовки баскетболистов. – М.: ФиС, 1958. – 136 с.
10. Зайцев Н. Специальные упражнения для развития быстроты. // Легкая атлетика. – 1957. - № 2. – с. 4-6.
- 11.Зациорский В. М. Вопросы методики воспитания физических качеств. – М.: ФиС, 1961. – 210 с.
- 12.Зациорский В. М., Филин В. П. К теоретическому обоснованию современной методики воспитания быстроты движений. //Теория и практика физической культуры. – 1962. - № 6. – с. 8-10.
- 13.Зельдович Т.А., Кераминас С.А. Подготовка юных баскетболистов. М.: Физкультура и спорт, 1964. - 216 с.
- 14.Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И.,Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970. – 178 с.

15. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999. – 134 с.
16. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1972. – 270 с.
17. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. – М.: Академия, 2004. – 236 с.
18. Официальные правила баскетбола. - М.: СпортАкадемПресс, 2000г.
19. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М.: ФиС, 1973. – 340 с.
20. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов. – М.: ФиС, 1967. – 290 с.
21. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. – Самара, 2002 -140 с.
22. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М.: ФиС, 1985. – 168 с.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. - М.: АСТ, 2007. – 189 с.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. – М. : АСТ, 2006. – 170 с.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. - М.: ВАГРИУС, 2004. – 147 с.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2002. – 154 с.
6. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев: Радянська школа, 1989. – 260 с.

СВЕДЕНИЯ О СОСТАВИТЕЛЕ

Новоселова Любовь Николаевна,

МАУ ДО ДДТ Октябрьского района,

Педагог дополнительного образования, ВКК

Образование: высшее, УРГПУ, 1996, специальность: педагог по физической культуре и спорту.

АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» разработана для детей 7-18 лет и предполагает 8 лет обучения. Цель программы - содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями; подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы (инструкторов и судей).

Полный курс обучения по программе разделен на два этапа: обучение в подготовительных группах («Игры с мячом») и основных группах («Баскетбол»). На первом, подготовительном этапе, упор делается на общее физическое развитие обучающихся (блок «Общая физическая и специальная физическая подготовки»), знакомство их с основными спортивными командными играми с мячом (блоки «Введение в программу», «Техника и тактика спортивных игр с мячом», «Игры и соревнования»), выявление личностных предпочтений и физических данных к тому или иному виду спортивных игр. Основной этап предполагает специализацию и более полное погружение в командную спортивную игру баскетбол и направлен на формирование и развитие основных качеств спортсмена-баскетболиста, а также знакомит обучающихся с инструкторской и судейской практиками данного вида спорта. Содержание курса распределено по следующим блокам:

- Введение в программу (история развития физической культуры, спорта и баскетбола в РФ, техника безопасности на занятиях, тренировочных занятиях и соревнованиях);
- Общая и специальная физическая подготовка (упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты реакции, ловкости, скорости);
- Основы техники и тактики игры (отработка шага, бросков, скоростной техники; передачи мяча; формирование тактических индивидуальных действий в команде);
- Игры и соревнования;
- Инструкторская и судейская практика;
- Итоговый контроль.

Программой предусмотрено проведение теоретических и практических занятий по баскетболу, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Приложение 1.

Общая и специальная физическая подготовка.

Перечень необходимых упражнений и рекомендации к ним

1. Бег 20 м.
2. Прыжок в длину с места. 8. Высота подскока.
4. Бег 20 м.

Техническая подготовленность

1. Ведение мяча 20 м.
2. Штрафные броски.
3. Броски в движении после ведения.
4. Броски с точек.

Примечание. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

Бег 60 м. Выполняется с высокого старта, в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерение производится по общепринятым правилам отсчета длины прыжка с места.

Каждый испытуемый делает две попытки, засчитывается лучший результат.

Специальная физическая подготовка. *Бег 20 м.* Выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятой методике ручным секундомером.

Высота подскока. Для этой цели применяется приспособление конструкции В. М. Абалакова. Отталкиваясь и приземляясь, учащийся не должен выходить за пределы квадрата 50x50 см. Число попыток - три. Берется лучший результат. При проведении испытаний должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

Техническая подготовка. *Штрафные броски.* Игрок выполняет 5 серий по 2 броска (10 бросков).

После первого броска мяч ему подает партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч и с ведением возвращается в исходную позицию. Учитывается количество попаданий мяча.

Ведение мяча 20 м. Учащийся ведет мяч правой рукой 20 м. Фиксируется время продвижения (с), а также дается экспертная оценка техники выполнения ведения.

Бросок в движении после ведения. Упражнение выполняется в правой стороне площадки. От средней линии учащийся ведет мяч к щиту, входит в

трехсекундную зону между 1 и 2 усиками совершает бросок в движении. Упражнение повторяется 5 раз. Учитывается количество попаданий, а также экспертная оценка техники выполнения упражнения.

Броски с точек. Учащийся выполняет две серии по 10 бросков. Точки бросков размечаются на площадке следующим образом:

точки 1 и 2 - слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки, и проходят через проекцию центра кольца;

точки 3 и 4 - слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45° к проекции щита;

точки 5 и 6 - на линии, проходящей проекцию кольца под углом 90° к проекции щита (т. е. прямо перед щитом);

точки 7 и 8 - симметрично точкам 3 и 4 справа от щита:

точки 9 и 10 - симметрично точкам 1 и 2 справа от щита.

Расстояние точек 1, 3, 5, 7, 9 от проекции центра кольца для групп начальной подготовки — 3 м, для учебно-тренировочных групп - 3,5 м, а точек 2,4,6,8,10 —соответственно 4,5 и 5,0 м.