

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ
КРЫМ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
АЛУШТЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 3 ИМЕНИ АЛЕКСЕЯ НИКОЛАЕВИЧА КРИСАНОВА»
ГОРОДА АЛУШТЫ**

«Рассмотрено»
на заседании
педагогического Совета
МОУ «Школа № 3 им.
А.Н.Крисанова» города
Алушты
Протокол № 5 от «22»
марта 2023 г.

«Утверждено»
Директор МОУ
«Школа № 3 им.
А.Н.Крисанова» города
Алушты
_____/Калиброва Л.В./
Приказ № 69 от
«22»марта 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»**

Направленность физкультурно-спортивная
Срок реализации программы 5 лет
Вид программы (модифицированная)
Уровень многоуровневый
Возраст обучающихся 10-17 лет
Составитель: учитель физической культуры Мороховская М.Н.

Алушта, 2023 г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база программы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07.2020);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 2652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- Распоряжение Совмина РК от 11.08.22 г. № 1179-р «О реализации концепции дополнительного образования детей до 2030 года в РК»;
- Приказы МОНМ РК от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей РК», от 09.12. 2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Письма Минпросвещения РФ от 20.02.2019 г. № ТС-551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью», от 30.12.2022 г. № АБ- 3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ОВЗ и детей- инвалидов на базе общеобразовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах РФ», от 19.03.2020 г. № ГД- 39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

-Устав муниципального общеобразовательного учреждения «Школа № 3 имени Алексея Николаевича Крисанова» города Алушты, утвержденный Приказом управления образования и молодежи администрации города Алушты Республики Крым от 19.12.2022г № 349.

Направленность – физкультурно-спортивная. Программа направлена на обучение по виду спорта баскетбол для учащихся разного возраста. Среди основных видов спорта существенное оздоровительное и прикладное значение имеют спортивные игры. Такая игра, как баскетбол развивает координацию движений, выносливость, силу и ловкость. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех основных групп мышц повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость к самым различным заболеваниям.

Большую роль в решении данного вопроса может сыграть дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол». Она направлена на сохранение и укрепления здоровья, расширение двигательного опыта обучающихся, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортивными играми. Программа может реализовываться в рамках внеурочной деятельности и в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности общеобразовательных организаций. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» является модифицированной и создана на основе дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности в соответствии с приказом №196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации, Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации на основе Программы, утвержденной экспертно-методическим советом ФГБУ «ФЦОМОФВ» Министерства просвещения Российской Федерации, рекомендована для использования в общеобразовательных организациях для реализации во внеурочной деятельности и в системе дополнительного образования детей.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Программа составлена с учетом современных тенденций в подготовке юных баскетболистов. При разработке программы использовались методики работы с детьми в спортивных секциях общеобразовательных организаций и организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

По своему воздействию спортивная игра в баскетбол является наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Сутью и особенностью спортивной игры в баскетбол являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

Новизна и отличительные особенности программы.

Программа предусматривает формирование устойчивых знаний, умений играть в баскетбол, направлена на подготовку обучающихся к участию в соревнованиях, мотивирует на дальнейшие занятия баскетболом. В

процессе занятий развиваются двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно-силовые, выносливость и др., а также все возможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.д.).

Одновременно баскетбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.); на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается, главным образом, необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Поскольку игроку приходится самостоятельно быстро и своевременно принимать решения и осуществлять двигательные действия, баскетбол содействует воспитанию волевых качеств инициативности и самостоятельности.

Адресат программы. Настоящая программа предусматривает комплектование групп по возрастам с учётом психофизических особенностей детского организма. Программа рассчитана на обучающихся 10-17 лет, девочек и мальчиков, девушек и юношей, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий баскетболом. Количество обучающихся в группах не должно превышать 20 человек. Разница в возрасте между обучающимися в одной группе не должна быть более 2 лет.

К тренировочному процессу допускаются все желающие. Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

Объем и срок освоения программы – 34 недели за курс обучения, 3 академических часа в 2 недели. Общий объем учебной нагрузки 51 час в год. Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 5 лет.

Уровень программы – базовый.

Формы обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса. Организация образовательного процесса происходит в сформированных разновозрастных группах; состав группы – постоянный; занятия групповые;

Форма проведения занятий: основная форма тренировочное занятие, учебные игры, соревнования, игровые, контрольные занятия.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим занятий, периодичность и продолжительность. Продолжительность занятий с обучающимися - 1 академический час (45 минут). Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров и преподавателей.

Программой предусмотрено обучение 3 часа в две недели, 34 учебных недели с сентября по май включительно.

Предлагаемый режим занятия: в нечетную неделю 2 раза в неделю по 1 часу; в четную неделю - 1 раз по 1 часу.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через углубленное освоение знаний и умений спортивной игры «Баскетбол».

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать знания по истории развития баскетбола в стране, регионе, правил игры;
- сформировать знания в области физической культуры и спорта;
- научить основам обеспечения безопасности во время занятий спортом и конкретно баскетболом, правилам поведения во время участия в соревнованиях в качестве зрителя;
- обучить правилам личной гигиены при занятиях спортом (баскетболом);
- обучить навыкам игры в баскетбол;
- обучить элементам техники и навыкам тактики игры в баскетбол;
- сформировать знания о тактике и стратегии игры в защите, нападении;

Развивающие:

- развить физические качества - силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;
- развить способность управлять своими эмоциями;
- развить коммуникативные качества;
- развить волевые качества;
- развить стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности баскетболом;
- развить навыки организации активного досуга с элементами игры баскетбол;
- развить навыки помощника судьи, судьи – секретаря;

Воспитательные:

- привить чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи;
- привить чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек;
- способствовать профилактике асоциального поведения;
- воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

1.3. Воспитательный потенциал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Воспитательная работа в рамках программы направлена на развитие содержательного досуга учащихся, удовлетворение их потребностей в активных формах познавательной деятельности и обусловлена многими причинами: рост нервно-эмоциональных перегрузок, увеличение педагогически запущенных детей. В центре современной концепции общего образования лежит идея развития личности ребёнка, формирование его творческих способностей, воспитание важных личностных качеств. Всему этому и многому другому способствует процесс обучения игре в баскетбол.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию (подготовке, проведению) в городских и районных соревнованиях, мастер-классах различного уровня, направленных на формирования общей культуры и организации содержательного досуга посредством обучения игре в баскетбол. Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет

достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к соревновательной деятельности и уровня личностных достижений учащихся, привлечение родителей к активному участию в работе объединения.

1.1.Содержание программы

Учебный план.

Содержаниезанятий	Год обучения					Формы контроля и аттестации
	1	2	3	4	5	
1.Теоретическиезнания	В процессе занятий					беседа
Вводное занятие. История и пути развития современного баскетбола.Задачи спортивной секции.Техника безопасности.	В процессе занятий					
Основыспортивнойтренировки,режим иличнаягигиена.	В процессе занятий					
Экипировкаспортсмена.	В процессе занятий					
Правила соревнований по баскетболу. Основы спортивной классификации.	В процессе занятий					
ОФПиСФП	В процессе занятий					
Техническаяитактическаяподготовка.	В процессе занятий					
2.Практические занятия	51	51	51	51	51	
ОФП	8	8	8	8	8	мониторинг
Развитиевыносливости	2	2	2	2	2	
Развитиебыстроты	2	2	2	2	2	
Развитие силовых качеств	2	2	2	2	2	
Подвижные игры, эстафеты	2	2	2	2	2	
СФП	10	10	10	10	10	мониторинг
Упражнениядляразвитияскоростно-силовыхкачеств	2	2	2	2	2	
Упражнениядляразвитиябыстроты, ловкости,координациидвижений	2	2	2	2	2	
Упражнениядляразвитиясилы	2	2	2	2	2	
Упражнениядляразвития выносливости	2	2	2	2	2	
Упражнениядляразвитиягибкости	2	2	2	2	2	
Технико-тактическаяподготовка	23	23	23	23	23	мониторинг
Стойки перемещения.	4	2	-	-	-	
Передачи мяча	8	8	8	8	8	
Ловля мяча	8	8	8	8	8	
Блокирование.	1	1	3	3	3	
Тактика нападения	1	2	2	2	2	
Тактиказ ащиты	1	2	2	2	2	
3.Практическиеумения	10	10	10	10	10	
Учебно-тренировочныеигры.с заданиями:5х5;4 х4; 3х3.	6	5	4	4	2	
Соревнования	2	3	4	4	6	

Инструкторская и судейская практика	-	1	1	1	1	
Диагностические занятия (контрольно-Тестовые упражнения)	2	1	1	1	1	мониторинг
Всего часов	51	51	51	51	51	

Содержание учебного плана

1-й год обучения.

Теория

Вводное занятие. История и пути развития современного баскетбола. Задачи спортивной секции по баскетболу. Техника безопасности по время занятий.

Год рождения баскетбола. Основатель игры в баскетбол. Родина баскетбола. Первые шаги баскетбола в Море и в нашей стране. Развитие баскетбола среди школьников.

Техника безопасности: требования к спортивной одежде и обуви для занятий баскетболом; индивидуальные средства защиты во время занятий баскетболом (наколенники, напульсники, голеностопы, капы), правила поведения на соревнованиях в качестве зрителя, правила поведения в спортивном зале во время занятий и соревнований по баскетболу, правила поведения в раздевалке перед занятием и после занятия баскетболом.

Организация охраны труда при проведении занятий, учебно- тренировочных занятий и в период проведения соревнований по баскетболу.

Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена

Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в баскетболе. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, распорядок дня и двигательный режим, гигиеническое значение водных процедур, закаливание, использование естественных сил природы для закаливания. Личная гигиена: уход за телом, гигиенические требования к местам занятий.

Гигиена одежды и обуви. Утренняя гимнастика.

Понятие о травме, основные причины травматизма, меры предотвращения травм, профилактика травм, оказание первой помощи пострадавшим во время занятий и игры в баскетбол

Оснащение спортсмена.

О важности мелочей в спорте. Баскетбольный мяч. Одежда и обувь спортсмена.

Правила соревнований по баскетболу.

Организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Правила соревнований по баскетболу: возрастные категории; допуск к соревнованиям; обязанности и права участника соревнования. Судья, судейская бригада.

Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний. Упражнения на различных снарядах, тренажерах.

Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения, направленные для развития специальных физических качеств. Исходные положения, амплитуда движения.

Практические занятия

Общая физическая подготовка (ОФП): ОРУ для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), с партнером. Гимнастические и акробатические упражнения (гимнастика в движении,

на месте, сидя, лежа в сочетании с акробатическими упражнениями). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырок вперед и назад, стойка на руках с помощью партнера.

Развитие выносливости: медленный бег 500м., бег по пересеченной местности до 1000м. Преодоление полосы препятствий.

Развитие быстроты: Бег на короткие дистанции до 30 м, до 60 м. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега,

в длину, в высоту, с высоты. Прыжки через скакалку. Броски и ловля мяча. Упражнения с мед.болом.

Развитие силовых качеств: лазанье, перелезание, висы, упоры, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики – подтягивание из виса, подъем из виса в упор переворотом, подъем силой на перекладине. Девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу.

Метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега

Подвижные игры и игры с элементами волейбола

Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось»,

«Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза»,

«Волк во рву», «Мяч – соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты»,

«Мяч – среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал – беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с выручкой»,

«Веребочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Круговая лапта», «Карусель».

Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м; для мышц туловища – упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.

Упражнения с противодействием партнера

Наклоны, разгибания и сгибания, приседания (на двух и одной ноге), выпады, ходьба и прыжки (на месте и в разные стороны) из разных и.п.

Упражнения для развития быстроты:

рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.п.) по зрительному сигналу;

прыжки через скакалку (частота вращения скакалки максимальная);

рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками;

имитационные упражнения с акцентом на быстрое выполнение движений;

быстрые перемещения, характерные для волейболиста (баскетболиста, футболиста), с последующей имитацией или выполнением технического приема.

Упражнения для развития ловкости и координации движений:

одиночные и многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности;

то же, но в сочетании с имитацией или выполнением отдельных технических приемов;

одиночные и многократные прыжки с места, с разбега, с поворотом на 90°, 180°;

прыжки через различные предметы и снаряды (скамейка, веревка, конь) с поворотом и без поворота;

прыжки с подкидного мостика с выполнением каких-то движений и поворотов в воздухе;

передачи мяча партнеру, в положении стоя лицом друг к другу, с кувырками вперед или назад на расстоянии 5-6 м.; передачи мяча партнеру (игроки располагаются парами:

один с мячом под сеткой, второй на лицевой линии в различных исходных положениях (сидя лицом или спиной к партнеру, лежа на животе или спине и т.д.).

Упражнения для развития силы

- для мышц кисти:

сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера или с гантелями;

вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках;

отталкивание от стены, с акцентированием движения кистей (опираться о стену можно всей ладонью, а не только кончиками пальцев);

броски набивных мячей различного веса сверху вниз, с акцентированием движения кистями;

передача сверху двумя руками небольших набивных мячей (0,5-1 кг.);

- для мышц плечевого пояса:

сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера;

поднимание рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера;

в упоре лежа партнер держит ноги занимающегося за голеностопные суставы. Занимающийся перемещается переступанием или одновременными толчками руками;

в упоре лежа отталкивание от пола с хлопками перед грудью;

броски набивных мячей различного веса из различных исходных положений, на различные расстояния;

- для мышц ног:

приседания на одной и обеих ногах;

приседания и вставания с отягощением на плечах (разновидностью данного упражнения является вставание со штангой, находящейся в положении сзади) 4-6 раз за подход;

выпрыгивания из полу приседа и приседа (вес - 50% максимального, с которым волейболист может подняться из приседа) 4-6 выпрыгиваний за проход.

подпрыгивания с упругим, но не полным сгибанием коленных суставов (до 1200), с отягощением такого же веса 5-10 повторений в подходе;

прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе;

прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте;

прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных возможно выше;

прыжки на одной и обеих ногах на дальность;

прыжки на матах, песке, снегу, в воде;

запрыгивание на предметы различной высоты;

прыжки в глубину с различной высоты и с последующим запрыгиванием на предмет;

прыжки с отягощением веса 1-3 кг.;

серии прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития выносливости:

прыжки на одной и двух ногах, запрыгивание двумя ногами на различную высоту 30, 40, 50, 60 см.;

серии прыжков в течение 15 сек. В первой серии выполняется максимально возможное количество прыжков, во второй - прыжки максимальной высоты и т.д. (4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение - 1 мин. Перемещения в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин., отдых 30-45 сек., выполнять 2-3 серии (можно с отягощениями 1-3 кг.);

выполнение имитации нападающего удара и блокирования (удар - один блок, удар - два блока и т.д.), после чего возможно быстрее отходить на линию нападения, чтобы вновь выполнять упражнение. В упражнении может быть 20-50 прыжков;

выполнение 6 подскоков, после чего имитация блока и нападающего удара. Следующую имитацию выполняют после 9 подскоков, далее после 5,4 и т.д.;

серия падений на грудь, между падениями следует выполнять перемещения в 2-3 шага. Число падений в серии может колебаться от 3-6;

эстафеты, проводимые с различными перемещениями в чередовании с кувырками вперед и назад.

Упражнения для развития гибкости:

гимнастические упражнения с большой амплитудой движений (с малыми отягощениями и без них);

наклоны вперед, назад. Упражнения можно выполнять с помощью партнера.

пружинистые выпады вперед и в стороны;

вращательные и круговые движения туловища из различных исходных положений;

размахивания руками и ногами с предельной амплитудой и с небольшими отягощениями.

Технико-тактическая подготовка.

Стойки, перемещения.

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений из разных и.п. Сочетание перемещений и технических приемов (перемещение в стойке, остановки, ускорения).

Передачи мяча.

Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике.

Передача мяча за голову.

Ловля после передачи

Бросок мяча

Имитация броска, блокирования

Тактика в нападении с мячом и без мяча (индивидуальная). Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху

Тактика защиты (индивидуальная).

Практические умения

Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТТП проводится два раза в год – первое полугодие декабрь и второе полугодие май месяц, согласно контрольно-тестовых упражнений.

Учебно-тренировочные игры: игра по упрощенным правилам стритбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Соревнования. Участие в турнирах и школьных соревнованиях.

2-й год обучения.

Теория

Вводное занятие. Развитие баскетбола как олимпийского вида спорта. Инструктаж по технике безопасности.

Основы спортивной тренировки.

Врачебный контроль и самоконтроль, простейшие приемы самомассажа.

Рациональный суточный режим. Питание. Значение питания как фактор обеспечения, сохранения и укрепления здоровья.

Правила соревнований по баскетболу. Основы спортивной классификации

Положения о соревнованиях. Место для игр, оборудование и инвентарь, участники соревнований, судейство и правила ведения игры. Понятие о методике судейства. Соревнования по баскетболу среди школьников. Основные положения правил игры. Правила игры в стритбол.

Технико-тактическая подготовка. Понятие о технике и тактике баскетбола, значение техники и тактики в достижении победы над противником, основные средства тактики, тактические действия,

Практические занятия

Общая физическая подготовка.

ОРУ, гимнастические и акробатические упражнения

Развитие выносливости: медленный бег 500м., бег по пересеченной местности до 1500м. Преодоление полосы препятствий.

Развитие быстроты: Бег на короткие дистанции до 30 м, до 60 м.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Броски и ловля мяча.

Развитие силовых качеств: лазанье, перелезание, висы, упоры, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики – подтягивание из виса, подъем из виса в упор переворотом, подъем силой на перекладине. Девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу.

Метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега

Подвижные игры и игры с элементами баскетбола.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Упражнения на преодоление собственного веса, с противодействием партнера

Упражнения для развития быстроты: рывки и ускорения прыжки через скакалку, рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками; имитационные упражнения с акцентом на быстрое выполнение движений; быстрые перемещения, с последующей имитацией или выполнением технического приема.

Упражнения для развития ловкости и координации движений: одиночные и многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности в сочетании с имитацией или выполнением отдельных технических приемов; одиночные и многократные прыжки с места, с разбега, с поворотом на 900, 1800, 2700 и 3600; прыжки через различные предметы и снаряды (скамейка, веревка, конь) с поворотом и без поворота; прыжки с подкидного мостика с выполнением каких-то движений и поворотов в воздухе, с имитацией в безопорном положении нападающих ударов, передач, блокирования.

Передачи мяча партнеру, в положении стоя лицом друг к другу, с кувырками вперед или назад на расстоянии 5-6 м. (первую передачу выполняют над собой, вторую партнеру, после чего игрок делает кувырок вперед или назад; выполнять 10-15 передач подряд, не теряя мяча); передачи мяча партнеру (игроки располагаются парами: один с мячом под сеткой, второй на лицевой линии в различных исходных положениях (сидя лицом или спиной к партнеру, лежа на животе или спине и т.д.). Первый игрок ударяет мяч об пол, второй после отскока мяча от пола должен встать, выйти к мячу и выполнить передачу партнеру.

Упражнения для развития силы

- для мышц кисти:

сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера или с гантелями;

вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках;

отталкивание от стены, с акцентированием движения кистей (опираться о стену можно всей ладонью, а не только кончиками пальцев);

броски набивных мячей различного веса сверху вниз, с акцентированием движения кистями;

передача сверху двумя руками небольших набивных мячей (0,5-1кг.);

вращение кистями палки, наматывание на нее шнура, к концу которого подвешен груз (5-15кг).

- для мышц плечевого пояса:
 - сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера;
 - поднимание рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера;
 - в упоре лежа партнер держит ноги занимающегося за голеностопные суставы. Занимающийся перемещается переступанием или одновременными толчками руками;
 - в упоре лежа отталкивание от пола с хлопками перед грудью;

броски набивных мячей различного веса из различных исходных положений, на различные расстояния;

- для мышц ног:
 - приседания на одной и обеих ногах;
 - приседания и вставания с отягощением на плечах (разновидностью данного упражнения является вставание со штангой, находящейся в положении сзади) 4-8 раз за подход;

выпрыгивания из полу приседа и приседа (вес - 50% максимального, с которым волейболист может подняться из приседа) 6-7 выпрыгиваний за проход. - выпрыгивания на одной ноге с отягощением 30-35% максимального;

подпрыгивания с упругим, но не полным сгибанием коленных суставов (до 1200), с отягощением такого же веса 10-15 повторений в подходе;

- прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе;
- прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте;
- прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных возможно выше;
- прыжки на одной и обеих ногах на дальность;
- прыжки на матах
- набрызгивания на предметы различной высоты;
- прыжки в глубину с различной высоты и с последующим запрыгиванием на предмет;

- прыжки с отягощением веса 3-5 кг.;
- серии прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития выносливости:

- прыжки на одной и обеих ногах на различную высоту;
- серии прыжков в течение 15сек. В первой серии выполняется максимально возможное количество прыжков, во второй - прыжки максимальной высоты и т.д. (2-3 серий прыжков выполняют без остановок в течение - 1-1,5 мин). Эти же упражнения можно делать со скакалкой;

перемещения в низкой стойке в различных направлениях - 1-1,5 мин., отдых 30-45 сек., выполнять 3-4 серии (можно с отягощениями 2-5 кг.);

выполнение имитации нападающего удара и блокирования (удар - один блок, удар - два блока и т.д.), после чего возможно быстрее отходить на линию нападения, чтобы вновь выполнять упражнение. В упражнении может быть 20-50 прыжков;

выполнение 10 подскоков, после чего имитация блока и нападающего удара. Следующую имитацию выполняют после 9 подскоков, далее после 8,7 и т.д.;

серия падений на грудь, между падениями следует выполнять перемещения в 2-3 шага. Число падений в серии может колебаться от 5-10;

эстафеты, проводимые с различными перемещениями в чередовании с кувырками вперед и назад.

Упражнения для развития гибкости:

гимнастические упражнения с большой амплитудой движений (с малыми отягощениями и без них);

наклоны вперед, назад. Упражнения можно выполнять с помощью партнера.

пружинистые выпады вперед и в стороны;

вращательные и круговые движения туловища из различных исходных положений; размахивания руками и ногами с предельной амплитудой и с небольшими отягощениями.

Технико-тактическая подготовка.

Стойки, перемещения. Сочетание перемещений и технических приемов. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения).

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча

- Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
- Передвижение правым – левым боком.
- Передвижение в стойке баскетболиста.
- Остановка прыжком после ускорения.
- Остановка в один шаг после ускорения.
- Остановка в два шага после ускорения.
- Повороты на месте.
- Повороты в движении.
- Имитация защитных действий против игрока нападения.
- Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча

- Двумя руками от груди, стоя на месте.
- Двумя руками от груди с шагом вперед.
- Двумя руками от груди в движении.
- Передача одной рукой от плеча.
- Передача одной рукой с шагом вперед.
- Передача одной рукой с отскоком от пола.
- Передача двумя руками с отскоком от пола.
- Передача одной рукой снизу от пола.
- То же в движении.
- Ловля мяча после полуотскока.
- Ловля высоко летящего мяча.
- Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча

- На месте.
- В движении шагом.
- В движении бегом.
- То же с изменением направления и скорости.
- То же с изменением высоты отскока.
- Правой и левой рукой поочередно на месте.
- Правой и левой рукой поочередно в движении.

- Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча

- Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- В прыжке одной рукой с места.
- Штрафной.
- Двумя руками снизу в движении.

Тактическая подготовка

- Защитные действия при опеке игрока без мяча.
- Защитные действия при опеке игрока с мячом.
- Перехват мяча.
- Вырывание мяча.
- Выбивание мяча.
- Борьба за мяч после отскока от щита.
- Быстрый прорыв.
- Командные действия в защите.
- Командные действия в нападении.
- Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Практические умения

Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТТП проводится два раза в год – сентябрь и май месяц, согласно разработанных контрольно-тестовых упражнений.

Учебно-тренировочные игры: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 2:2, 3:2, 3:3 и на укороченных площадках, игры с заданиями 6 х 6, 5 х 5.

Соревнования. Участие в турнирах и школьных соревнованиях.

3-й год обучения.

Теория

Вводное занятие. Основы спортивного питания. Влияние занятий баскетболом на формирование черт характера. Техника безопасности во время занятий баскетболом.

Основы спортивной тренировки. Признаки утомляемости и заболевания. Восстановительные процессы и их активизация у спортсмена. Понятие об энергетических затратах при различных физических нагрузках и восстановление энергетических затрат спортсменов.

Правила соревнований по баскетболу. Протокол ведения игры. Способ проведения соревнований: круговой способ, способ с выбыванием.

Технико-тактическая подготовка. Тактика игры. Средства и способы ведения игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Взаимодействия и согласованные действия игроков команды (тактические комбинации). Формы ведения игры. Функции игроков. Комплектование команд. Тактические действия, специфические особенности техники и тактики в зависимости от действий противника.

Практические занятия

Общая физическая подготовка.

ОРУ, гимнастические и акробатические упражнения

Развитие выносливости: медленный бег по пересеченной местности до 2000 м.
Преодоление полосы препятствий.

Развитие быстроты и силовых качеств: применяются ранее изученные упражнения с меньшим количеством по времени.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Применяются ранее изученные упражнения

Упражнения для развития быстроты. Применяются ранее изученные упражнения

Упражнения для развития ловкости и координации движений.

Применяются ранее изученные упражнения

Упражнения для развития силы. Применяются ранее изученные упражнения

Упражнения для развития выносливости. Применяются ранее изученные упражнения

Упражнения для развития гибкости. Применяются ранее изученные упражнения

Технико-тактическая подготовка.

Стойки, перемещения, передачи мяча, прием мяча и подачи.

Комбинации из основных элементов техники и технических приемов.

Броски и блокирование.

Блокирование. Индивидуальное и групповое блокирование. Страховка. Ирга со сменой.

Тактика в нападении. Индивидуальные тактические действия. Действия без мяча (при выборе места) и с мячом

Групповые тактические действия. взаимодействия игроков

Командные действия. Система игры зоной и персональной защиты.

Тактика защиты (индивидуальная).

Групповые действия. Взаимодействие игроков

Практические умения

Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТТП проводится два раза в год – первое полугодие (декабрь) и второе полугодие (май) месяц, согласно контрольно-тестовых упражнений.

Учебно-тренировочные игры: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках, игры с заданиями

Соревнования. Участие в турнирах и школьных соревнованиях, муниципалитета и района.

4-й год обучения.

Теория

Вводное занятие. Место баскетбола в системе Олимпийских игр. Отечественные баскетбольные клубы, выдающиеся баскетболисты. Ведущие мировые и отечественные организации баскетбола. Инструктаж по технике безопасности. Мелкий ремонт инвентаря и оборудования.

Основы спортивной тренировки. Основы спортивной классификации. Физические нагрузки и отдых при тренировке.

Технико-тактическая подготовка. Специфические особенности техники и тактики в зависимости от действий соперника. Разновидность тактических вариантов игры с соперниками различных стилей игры. Тактика командных игр. Прогнозирование тактических действий соперника.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка: из ранее изученного материала.

Специальная физическая подготовка: из ранее изученного материала.

Технико-тактическая подготовка.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча

- Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
- Передвижение правым – левым боком.
- Передвижение в стойке баскетболиста.
- Остановка прыжком после ускорения.
- Остановка в один шаг после ускорения.
- Остановка в два шага после ускорения.
- Повороты на месте.
- Повороты в движении.
- Имитация защитных действий против игрока нападения.
- Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча

- Двумя руками от груди, стоя на месте.
- Двумя руками от груди с шагом вперед.
- Двумя руками от груди в движении.
- Передача одной рукой от плеча.
- Передача одной рукой с шагом вперед.
- Передача одной рукой с отскоком от пола.
- Передача двумя руками с отскоком от пола.
- Передача одной рукой снизу от пола.
- То же в движении.
- Ловля мяча после полукоса.
- Ловля высоко летящего мяча.
- Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча

- На месте.
- В движении шагом.
- В движении бегом.
- То же с изменением направления и скорости.
- То же с изменением высоты отскока.
- Правой и левой рукой поочередно на месте.
- Правой и левой рукой поочередно в движении.
- Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча

- Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- В прыжке одной рукой с места.
- Штрафной.
- Двумя руками снизу в движении.

Тактическая подготовка

- Защитные действия при опеке игрока без мяча.
- Защитные действия при опеке игрока с мячом.
- Перехват мяча.
- Вырывание мяча.
- Выбивание мяча.
- Борьба за мяч после отскока от щита.
- Быстрый прорыв.
- Командные действия в защите.
- Командные действия в нападении.
- Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Практические умения

Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТТП проводится два раза в год – первое полугодие (декабрь) и второе полугодие (май) месяц согласно контрольно-тестовых упражнений.

Учебно-тренировочные игры: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков

Соревнования. Участие в турнирах и соревнованиях разного уровня.

5-й год обучения

Теория

Вводное занятие. Методы контроля за физической нагрузкой. Методика организации самостоятельных занятий баскетболом. Анализ учебных и официальных игр. Инструктаж по технике безопасности по правилам поведения во время занятий баскетболом, и правилам поведения на трибунах в качестве болельщиков при просмотре официальных игр.

Основы спортивной тренировки. Особенности проявления волевых качеств у игроков в баскетбол, их взаимосвязь с эмоциональной устойчивостью. Методы и средства развития волевых качеств у баскетболиста

Технико-тактическая подготовка. Методы тренировки тактических вариантов игры.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка: из ранее изученного материала.

Специальная физическая подготовка: из ранее изученного материала.

Технико-тактическая подготовка.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча

- Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.

- Передвижение правым – левым боком.
- Передвижение в стойке баскетболиста.
- Остановка прыжком после ускорения.
- Остановка в один шаг после ускорения.
- Остановка в два шага после ускорения.
- Повороты на месте.
- Повороты в движении.
- Имитация защитных действий против игрока нападения.
- Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча

- Двумя руками от груди, стоя на месте.
- Двумя руками от груди с шагом вперед.
- Двумя руками от груди в движении.
- Передача одной рукой от плеча.
- Передача одной рукой с шагом вперед.
- Передача одной рукой с отскоком от пола.
- Передача двумя руками с отскоком от пола.
- Передача одной рукой снизу от пола.
- То же в движении.
- Ловля мяча после полуотскока.
- Ловля высоко летящего мяча.
- Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча

- На месте.
- В движении шагом.
- В движении бегом.
- То же с изменением направления и скорости.
- То же с изменением высоты отскока.
- Правой и левой рукой поочередно на месте.
- Правой и левой рукой поочередно в движении.
- Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча

- Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- В прыжке одной рукой с места.
- Штрафной.
- Двумя руками снизу в движении.

Тактическая подготовка

- Защитные действия при опеке игрока без мяча.
- Защитные действия при опеке игрока с мячом.
- Перехват мяча.
- Вырывание мяча.
- Выбивание мяча.
- Борьба за мяч после отскока от щита.
- Быстрый прорыв.
- Командные действия в защите.
- Командные действия в нападении.
- Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТТП проводится два раза в год – в первом полугодии (декабрь) и втором полугодии (май) месяц, согласно разработанных контрольно-тестовых упражнений. Итоговая аттестация проводится за две недели до окончания освоения программы.

Учебно-тренировочные игры: Проведение игр и игровых заданий с изменением числа игроков, игры с заданиями.

Соревнования. Участие в турнирах и соревнованиях школы, муниципалитета, города и др.

1.5.Планируемые результаты

Предметные результаты. В результате освоения содержания обучающиеся *будут знать*:

- историю развития баскетбола в мире; историю развития отечественного баскетбола и его традиции; тенденции развития и формирования современного баскетбола в регионе, стране в мире;
- термины и определения, используемые в баскетболе;
- правила личной гигиены во время занятий физическими упражнениями и спортом, в частности баскетболом;
- способы и правила закаливания;
- размеры площадки, название основных линий, спортивное оборудование и технические требования к нему; правила соревнований;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом, во время посещений соревнований в качестве зрителя;
- правила организации и проведения подвижных игр с элементами баскетбола;
- методику организации и проведения соревнований по баскетболу (в школе, во дворе со сверстниками, в лагере отдыха);
- главные баскетбольные организации в мире, стране, регионе;
- баскетбол в системе Олимпийских игр, лучшие клубы страны, чемпионы отечественные, достижения сборных команд (юниорских, молодежных, основных) России на мировых первенствах.

будут уметь выполнять: различные виды перемещений, в высокой, средней и низкой баскетбольной стойках;

- выполнять имитационные и специальные упражнения: в нападении, защите, ловле, передаче, бросках, страховке и подстраховке и др.;
- выполнять базовые технические элементы и их связки;
- играть в подвижные игры с элементами баскетбола;

- играть в баскетбол по упрощённым и основным правилам;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по ОФП и СФП, ТТП;
- демонстрировать навыки организации и проведения части занятия, отдельных упражнений, комплексов упражнений – УГГ с элементами баскетбола, специальной разминки, бегового комплекса упражнений, прыжкового комплекса упражнений, комбинации имитационных упражнений;
- участвовать в соревнованиях по баскетболу в школе, муниципалитете, городе, области и т.д.;
- осуществлять контроль за состоянием собственного организма по ЧСС;
- анализировать результаты показателей физического развития своего организма;
- анализировать результаты достижений команды вовремя и после соревновательной деятельности;
- проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели, демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность к членам команды, уважение к взрослым;
- демонстрировать уважительное отношение к соперникам, представителям команд, судьям и иным организаторам соревнований;
- помогать в организации и подготовке мест проведения занятий;
- осуществлять мелкий ремонт инвентаря и оборудования;
- организовывать и проводить активный досуг с сверстниками и/или младшими школьниками, проводя подвижные игры с элементами баскетбола;
- вести здоровый образ жизни;
- проявлять культуру поведения во время просмотра соревнований в качестве болельщика;
- соблюдать правила безопасности во время занятий баскетболом.

Личностные результаты

У ученика сформируется:

- готовность и способность учащихся к саморазвитию,
- мотивация к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- возможность определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Ученик получит возможность для формирования:

- возможности продвижения каждого ребенка своим темпом;
- понимания взаимосвязи новых знаний с предметами и явлениями окружающего мира;
- умения осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;
- собственного опыта творческой деятельности.
- устойчивого интереса к занятиям баскетболом,
- появление умений выстраивать внутренний план действий,
- пространственное воображение,
- целеустремленности, настойчивости в достижении цели,
- самостоятельности выбора решения и ответственности за них.

Метапредметные результаты

Ученик научится:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

- Проговаривать последовательность действий.

- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- давать эмоциональную оценку деятельности на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов)

Ученик получит возможность научиться:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды (средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.)

- Уметь донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

- Рост личностного, интеллектуального и социального развития ребёнка, развитие коммуникативных способностей, инициативности, толерантности, самостоятельности.

- Приобретение теоретических знаний и практических навыков.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

Годовой календарный учебный график образовательного учреждения учитывает в полном объеме возрастные и психофизические особенности обучающихся, отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Продолжительность учебного года

Учебный период - с 01 сентября по 25 мая.

Количество учебных недель – 34 недели.

На освоение учебного материала отводится 51 часов в год.

Программа рассчитана на 5 лет обучения.

Продолжительность занятий

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором образовательной организации, и могут проводиться с понедельника по воскресенье, включая каникулы, согласно календарно-тематического планирования.

Продолжительность занятий обучающихся - 1 академический час (45 минут). Программой предусмотрено обучение 3 часа в две недели, 34 учебных недели с сентября по май включительно.

Предлагаемый режим занятия: в нечетную неделю 2 раза в неделю по 1 часу; в четную неделю - 1 раз по 1 часу. Воспитательные мероприятия проводятся педагогами не реже одного раза в месяц. Воспитательные мероприятия не включаются в расписание учебных занятий.

2.2. Условия реализации программы:

Информационное обеспечение – для занятий используются разработанные педагогом презентации и технологические карты; также используются аудио, видео источники, сеть интернет.

Электронные ресурсы:

http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632

<https://фцомофв.пф/files/ioe/documents/PNWF332RXB887F3YJ21Z.pdf>

<https://vtb-league.com/docs/2022->

[2023/Официальные%20Правила%20Баскетбола%202022.pdf](https://vtb-league.com/docs/2022-2023/Официальные%20Правила%20Баскетбола%202022.pdf)

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/01/16/basketbol-shkolnaya-sektsiya>

Кадровое обеспечение – разработка и реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется педагогом дополнительного образования, что закрепляется профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Программу реализует педагог дополнительного образования Мороховская М.Н.

Материально-техническое обеспечение:

Спортивная база:

- зал 24 х 12; открытые плоскостные баскетбольные площадки.
- раздевалки (жен, муж)
- душевая, сан узлы

Материально-техническое обеспечение:

№	Наименование оборудования
1.	Мяч баскетбольный
2.	Свисток

3.	Секундомер
4.	Фишки
5.	Корзина для мячей
6.	Скамья гимнастическая
7	Гантель
8	Скакалка
9	Утяжелитель для ног
10	Утяжелитель для рук
11	Сетка для хранения мячей
12	Манижки
13	Баскетбольные щиты с кольцами
14	Насос

Методическое обеспечение.

1. Особенности организационного процесса

Занятия проводятся в очной форме с применением сетевой формы взаимодействия.

Программа не предъявляет особых требований к уровню подготовленности обучающихся.

С учетом времени освоения программы и объема материала в группе могут заниматься обучающиеся как одинакового возраста, так и разных возрастных групп.

2. Методики. Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать на развитие физических качеств обучающегося.

Особенности методики.

Первый этап—ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют рассказ, показ и объяснение. Личный показ педагога дополняет демонстрацией наглядных пособий: видеозаписей, схем, макетов площадки и т.д. Показ необходимо чередовать с объяснениями. Пробные попытки обучающихся формируют первые двигательные ощущения.

Второй этап—

изучение приема в упрощенных условиях. Успех обучения на данном этапе в основном зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему и тактическому действию и по силе для обучающихся.

При разучивании простых приемов и действий их выполняют в целом. При разучивании сложных по структуре приемов и действий их разделяют на составные части, выделяя основное звено. По возможности, надо быстрее подвести занимающихся к выполнению приема в целом.

На этой стадии обучения используются методы управления (команды, распоряжение, зрительные и слуховые сигналы, зрительные ориентиры, технические средства и т.д.), двигательной наглядности (непосредственная помощь педагога, применение вспомогательного оборудования), информации (сила броска, точность попадания, световая или звуковая индикация).

Третий этап—

изучение приема или действия в усложненных условиях. Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема (действия), игровой и соревновательный методы, сопряженный метод, круговая тренировка.

Повторный метод на этом этапе является основным. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков. С целью формирования гибкого навыка повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) выполнения приема (действия), включая выполнение его на фоне утомления. Сопряженный и игровой методы позволяют

одновременно решать задачи по совершенствованию техники и развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки комплексной, игровой.

Четвертый этап предполагает закрепление приема (действия) в игре. Здесь используется метод анализа выполнения движений (графические, условно-кодированные, магнитофонные, видео), специальные задания в игре по технико-тактической подготовке, игровой и соревновательный методы. Изучение каждого приема предполагает обязательное закрепление его в условиях подготовительных и учебных игр. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование. От простых заданий по технике и тактике отдельным игрокам до сложных установок в плане взаимодействия в группе в составе команды — таков путь в формировании технико-тактического мастерства basketболистов.

Большие возможности заложены в применении активных методов обучения. Среди этих методов — элементы проблемного обучения (постановка проблемных вопросов) и метод самооценки успеваемости. Постановка проблемных вопросов ведет к созданию ситуации поискового решения, а самооценка — к активизации двигательной деятельности, что в целом содействует значительному повышению интереса и творческой активности занимающихся. Применительно к волейболу сказанное играет особую роль. Учитывая, что процесс освоения игры небыстротечный, существенное значение в формировании интереса занимающихся приобретают временные сроки достижения конечной цели. Реально видеть их, осознать и чувствовать приближение к ним по объективным признакам — главная суть метода самооценки. Его основу составляют количественные и качественные критерии, вполне доступные обучающимся 5 года обучения для понимания и самоконтроля.

Формы организации образовательного процесса – очно.

3. Формы организации учебного занятия

В процессе реализации программы используются разнообразные формы занятий: беседа, рассказ педагога, сопровождаемый наглядным показом на демонстрационной доске, сеанс одновременной игры, шахматные турниры внутри группы. В пределах одного занятия виды деятельности могут несколько раз меняться. Это способствует удержанию внимания учащихся и позволяет избежать их переутомления. К практическим заданиям, адресованным обучающимся, могут привлекаться родители (при условии предварительного консультирования с педагогом). При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей.

Педагогические технологии – технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, технология развития критического мышления через чтение и письмо, технология портфолио.

Методические и дидактические материалы – дидактические пособия (рабочие тетради, инструкционные, технологические карты), основная и дополнительная литература (учебные пособия, сборники упражнений, контрольных заданий, тестов, практических работ и практикумов, таблицы, конспекты занятий, конспекты воспитательных мероприятий, календарно-тематическое планирование, листы коррективы, план воспитательной работы, программа, учебные пособия, методические и дидактические материалы, наглядные пособия для обучающихся; методические материалы всероссийской федераций волейбола.

Формы аттестации.

Формы подведения текущего контроля и итоговой аттестации обучающихся.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Управление образовательной деятельностью охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование образовательной деятельности.

На каждом периоде обучения в рамках учебного года периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, об уровне физических нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых физических нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестовых мероприятиях.

В процессе такого сопоставления определяется, какая физическая нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях;
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного периода обучения.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам является мониторинг. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся по общей, специальной физической подготовке и технико-тактической.

Оценочные материалы.

Шкала оценки

возраст	уровень	ОФП					
		Бег 30м.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Подтягивание в висе лежа	Прыжок в длину с места	
		юн	дев				
9	Высокий	6.1	6.7	10	10	160	135
	Средний	6.2	6.8	9	8	154	130
	Низкий	6.3	7.0	7	6	148	128
10	Высокий	6.0	6.5	12	11	164	145
	Средний	6.1	6.7	10	10	160	138
	Низкий	6.2	6.9	8	9	156	132
11	Высокий	5.9	6.3	15	13	170	156
	Средний	6.0	6.4	12	11	166	148

	<i>Низкий</i>	6.1	6.7	10	10	162	143
12	<i>Высокий</i>	5.8	6.1	17	15	176	164
	<i>Средний</i>	5.9	6.3	15	13	172	158
	<i>Низкий</i>	6.0	6.5	13	11	168	152
13	<i>Высокий</i>	5.7	5.9	20	17	180	172
	<i>Средний</i>	5.8	6.1	18	15	175	168
	<i>Низкий</i>	5.9	6.3	16	13	170	164
14	<i>Высокий</i>	5.6	5.8	24	20	190	185
	<i>Средний</i>	5.7	5.9	22	17	180	176
	<i>Низкий</i>	5.8	6.1	20	15	175	172

возраст	уровень	СФП					
		до 12 лет: челночный бег 5х6м; с 13 лет: бег 90 от лицевой долицевой «6, 9,12,18» (м)		Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя		Прыжок вверх с места со взмахом руками	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
9	<i>Высокий</i>	12.0	12.9	310	270	31	28
	<i>Средний</i>	12.3	13.2	280	250	29	25
	<i>Низкий</i>	12.6	13.5	250	210	27	23
10	<i>Высокий</i>	11.8	12.7	380	310	33	31
	<i>Средний</i>	12.1	12.9	350	270	31	29
	<i>Низкий</i>	12.4	13.4	320	230	29	27
11	<i>Высокий</i>	11.7	12.4	440	380	35	32
	<i>Средний</i>	11.9	12.7	380	320	33	30
	<i>Низкий</i>	12.3	13.1	340	290	28	28
12	<i>Высокий</i>	11.5	12.0	490	450	37	35
	<i>Средний</i>	11.7	12.4	465	400	35	32
	<i>Низкий</i>	11.9	12.8	410	370	32	30
13	<i>Высокий</i>	26.5	30.0	550	480	43	37
	<i>Средний</i>	26.9	30.4	480	460	40	35
	<i>Низкий</i>	27.4	30.8	430	400	38	33
14	<i>Высокий</i>	26.4	29.7	590	510	48	42
	<i>Средний</i>	26.7	29.9	550	470	44	38
	<i>Низкий</i>	27.2	30.0	500	420	40	35

2.3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/ В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – М.: Просвещение, 2013. – 112с.
 2. Баскетбол:теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский,М.: ИЦ «Академия» , 2007
 3. Баскетбол.Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984
 4. Физическая культура. / Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях- М.:Просвещение,2001
 5. Физическая культура / В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов- М.:Просвещение,1998.
 6. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997,
 7. Настольная книга учителя физической культуры/ Г.И.Погадаев ФиС,2000
 8. Физическая культура / Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев. – М.: ИЦ «Академия»,2008
 9. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
- В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.

Описание игр и игровых упражнений
Перемещение игроков и ведение мяча
«Молекулы»

Игра используется на начальном этапе обучения и прекрасно подходит для разминки. С нее следует начинать обучение всем остальным играм.

Вариант 1. Все играющие – «молекулы». Они свободно бегают («летают») по площадке в разных направлениях и с разной скоростью. Главная задача – не задевать друг друга. Для этого надо сильнее согнуть ноги в коленях и использовать остановки и повороты. Кроме того, нужно уметь рассчитывать скорость движения, чтобы вовремя повернуть или остановиться.

Первоначально все перемещаются медленно, но по мере освоения (или по указанию преподавателя) все быстрее.

В игре используются разные варианты бега: грудью, спиной или боком вперед, – и их сочетания, а также бег приставным и обычным шагом.

Вариант 2. Игра проводится с подсчетом штрафных очков. За касание какого-либо игрока или предмета дается 1 штрафное очко, за столкновение – 3 штрафных очка. За умышленное столкновение игрок удаляется с площадки на 1 мин. или до конца игры (если нарушение повторное).

«Молекулы» с ведением мяча

Вариант 1 аналогичен игре «Молекулы», но все играющие выполняют ведение мяча, сначала перемещаясь медленно (шагом), но по мере освоения (или по указанию преподавателя) – все быстрее (бегом).

Вариант 2. При встрече с другими игроками учащиеся должны вести мяч дальней рукой.

«Бегай, как я!»

Ученики делятся на пары. Первый номер бежит разными способами и с разной скоростью, используя остановки и повороты, а второй повторяет за ним. Через некоторое время игроки меняются ролями.

Числа

Вариант 1. Ученики свободно бегают по игровому полю. Когда преподаватель крикнет: «Четыре!» – игроки должны образовать группы по 4 человека в соответствии с заранее оговоренными условиями как можно быстрее: например, встать друг за другом, положив руки на плечи, или образовать круг, взявшись за руки, и т.п. Можно называть любые числа – от 0 до половины количества играющих.

Вариант 2 аналогичен первому, но все игроки выполняют ведение мяча, при образовании групп одной рукой продолжая ведение, а свободную руку положив на плечо впереди стоящего игрока.

«Быстро в строй!»

Участники делятся на две группы (например, юноши и девушки).

Вариант 1. Играющие стоят на краю площадки в одну шеренгу, затем по команде разбегаются по всей площадке (залу) и свободно бегают в разных

направлениях. По сигналу все стараются как можно быстрее встать в строй. Команда, построившаяся быстрее, получает 1 очко, после чего игра повторяется.

Если участники вместо бега по залу бегают рядом с местом построения, то можно просто бегать по кругу или до противоположной стены и обратно.

Вариант 2. Группы строятся на противоположных лицевых линиях. Игра проводится, как в варианте 1, но здесь дополнительно используется два сигнала. Если подается первый, то игроки строятся на своих местах, если второй – строятся на том месте, где стояла другая команда. В качестве первого и второго сигналов могут использоваться: один или два свистка; одна или две поднятые вверх руки; команды: «Становись!» или «Построились!» и т.п.

В обоих вариантах вместо произвольного бега можно использовать бег по заданию: например, лицом, спиной или боком вперед, а также их сочетания. Но в любом случае в строй надо бежать только лицом вперед, не задевая других играющих.

«Быстро в строй!» с ведением мяча

Игра аналогична игре «Быстро в строй!» (вариант 2), но все играющие выполняют ведение мяча. В данной игре участники не строятся по росту, а лишь располагаются на лицевой линии с мячами в руках. В строй надо тоже бежать с ведением мяча.

Ловля парами

Двое играющих берутся за руки и начинают ловить остальных. Игрок считается пойманным, если его окружили руками, – за майку хвататься нельзя. Пойманного игрока отводят на скамейку и ловят следующего. Как только на скамейке окажутся два игрока, они тоже берутся за руки и начинают ловить других. Игра продолжается до тех пор, пока всех не переловят (все образуют пары), или в течение определенного времени.

Если пара разорвалась, осаливание не засчитывается.

Цепочка

Вариант 1. 4–6 участников берутся за руки, образуя цепочку, и начинают бегать по площадке за остальными игроками. Игрок, которого осалили, садится на скамейку. Садить могут только крайние игроки в цепочке. Как только на скамейке окажутся 4–6 человек, начинает водить новая цепочка, а старая распадается.

Если цепочка разорвалась, осаливание не засчитывается.

Вариант 2. Начинают игру два человека (или один), но осаленный игрок встает в цепочку со стороны осалившего его участника, т.е. цепочка постоянно увеличивается.

«Коршун и цыплята»

Игра проводится в группах по 4 человека: один – «коршун», остальные – «цыплята». «Цыплята» выстраиваются в одну колонну лицом к «коршуну» и держат руки на поясе впереди стоящих игроков. При этом первый держит сзади стоящего игрока за кисти. «Коршун» старается осалить последнего

игрока в колонне, а «цыплята», перемещаясь, стараются помешать ему. Если водящий осалит последнего игрока, то встает на его место, а первый в колонне становится водящим.

Игра может проводиться на время – в этом случае за каждое осаливание присуждаются очки. Побеждает тот, кто наберет больше очков.

«Пройди пару»

Вариант 1. Участники распределены на тройки, которые располагаются друг за другом у лицевой линии за пределами площадки. Два игрока из первой тройки выходят вперед и берутся за руки, свободная рука на поясе. Они располагаются спиной к противоположному кольцу и играют роль защитников. Третий игрок (нападающий) старается пройти пару и выйти к кольцу. Нападающий должен все время двигаться вперед, а защитники – держаться на расстоянии 2–3 м от нападающего. Если нападающему это удастся, он получает 1 очко.

После того как первая тройка забежит за среднюю линию, в игру вступает вторая тройка, и т.д. Затем игроки возвращаются шагом обратно за боковыми линиями площадки, а при следующей попытке повторяют упражнение, предварительно поменяв нападающего.

Побеждает игрок, который при равном количестве попыток наберет больше очков.

Вариант 2 аналогичен первому, но нападающий выполняет ведение мяча.

«День и ночь баскетболистов»

Игроки располагаются в две шеренги вдоль средней линии поля на расстоянии 3–4 м друг от друга. Одна шеренга – команда «День», другая – команда «Ночь». По сигналу: «День!» игроки команды «Ночь» убегают, а игроки команды «День» догоняют их и стараются осалить. При этом команда «Ночь» должна убежать в штрафную зону, а не за лицевую линию, как в обычной игре «День и ночь». По сигналу: «Ночь!» все происходит наоборот. В конце игры подводится итог: кто больше осалил игроков из команды соперника.

Вариант 1. Салить можно любого игрока.

Вариант 2. Все игроки разделены на пары. Салить можно только игрока своей пары. Очки так же подсчитываются в парах.

«День и ночь баскетболистов» с ведением мяча

Игра аналогична игре «День и ночь баскетболистов», но в исходном положении у каждого игрока в руках мяч. Убегать и догонять можно только с ведением мяча. Если убегающий игрок потерял мяч или допустил ошибку при ведении, то он считается осаленным. Если мяч потерял догоняющий игрок, то осаливание не засчитывается.

В зависимости от уровня подготовки игроков и их количества убежать можно в штрафную зону или за лицевую линию – это заранее определяет преподаватель.

«День и ночь» по сигналам

Игра аналогична двум предыдущим, но проводится по зрительным или звуковым сигналам: например, левая рука в сторону – убегает команда, находящаяся слева, правая – команда справа; при хлопке в ладоши убегает «Ночь», при топании ногой – «День».

В игре могут использоваться любые сигналы, о которых сообщается заранее. Кроме того, можно неожиданно подавать и другие сигналы, на которые игроки реагировать не должны.

«Зеркало»

Вариант 1. Два игрока с мячами в руках стоят лицом друг к другу на расстоянии 3–4 м. Один выполняет разнообразные варианты ведения мяча на месте, второй как можно точнее и быстрее повторяет их (как отражение в зеркале). По команде преподавателя игроки меняются ролями.

Вариант 2. То же, но в движении по площадке (ходьба или медленный бег).

Салки с ведением мяча

Вариант 1 напоминает обычную игру «Салки», но при этом все играющие выполняют ведение мяча. Водящий игрок поднимает руку вверх на 2–3 сек. и начинает водить. Он может салить других свободной рукой, однако при этом не должен терять мяч и допускать ошибок при ведении, так как в этом случае осаливание не будет засчитано. Осаленный игрок поднимает руку вверх на 2–3 сек. и начинает водить. Новый водящий не имеет права салить игрока, который его осалил, – это можно делать только спустя некоторое время. Если игрок, за которым гнался водящий, теряет мяч или допускает ошибку при ведении, то он становится водящим. Однако подобные нарушения не относятся к другим игрокам. Никаких сигналов водящий не подает, кроме поднятой руки перед началом своих действий. Поэтому все остальные играющие должны внимательно следить за происходящим на площадке.

Вариант 2. Игра проводится в двух группах (например, юноши и девушки), которые играют на площадке одновременно, но отдельно друг от друга либо каждая на своей половине.

Вариант 3 аналогичен первому, но участники играют в парах (один убегает, а второй догоняет).

Салки баскетболистов (парные)

Вариант 1. Игра проводится в парах (без мяча). Один игрок убегает, а второй (водящий) старается его догнать и осалить. Убегать можно только спиной или боком вперед. При этом водящий должен осалить убегающего касанием за спину. Если убегающий игрок хоть немного пробежит грудью (лицом) вперед, то он считается осаленным. В этом случае игроки меняются ролями и продолжают играть, но новый водящий должен дать партнеру возможность отбежать на некоторое расстояние.

Вариант 2 аналогичен первому, но водящий игрок выполняет ведение мяча и может салить свободной рукой за любую часть тела. Если водящий

при осаливании потеряет мяч, то оно не засчитывается. После осаливания водящий должен передать мяч игроку, и только тогда они меняются ролями.

Салки баскетболистов (групповые)

Игра аналогична парной игре «Салки баскетболистов» (вариант 2), но играет вся группа одновременно. Выбирают 2–4 водящих, которые, ведя мяч, начинают салить остальных. Убегать можно только спиной или боком вперед. Игрок, которого осалили, меняется ролями с водящим. Новый водящий не имеет права салить игрока, который его осалил.

Игра может проводиться в двух группах (например, юноши и девушки), которые играют на площадке одновременно, но отдельно друг от друга.

«Нападение акулы»

Вариант 1. Из числа наиболее сильных учащихся выбирается «акула» (водящий). Все остальные учащиеся («рыбки») разбегаются по площадке: «акула» – с мячом в руках, «рыбки» – без мячей. По сигналу: «Акула!» начинает ловить «рыбу». При этом она может перемещаться только с ведением мяча, а салить – свободной рукой, не теряя мяч. «Рыбки», до которых дотронется «акула», превращаются в «акулят», берут мячи и тоже начинают ловить «рыбу». Игрок без мяча не имеет права салить «рыб». Игра заканчивается, когда поймают последнюю «рыбку», либо проводится в течение определенного времени.

Вариант 2 аналогичен первому, но здесь, наоборот, у «акулы» мяча нет, а «рыбки» выполняют ведение мяча. «Акула» старается выбить мяч или спровоцировать его потерю. Если ей это удалось или «рыбка» его потеряла, когда за ней гналась «акула», то она кладет мяч и превращается в «акуленка».

«Выбей мяч!»

Играющие выполняют ведение мяча, стараясь при этом свой мяч не терять, а чужой выбить. Если игроку это удастся, он получает 2 очка, а игрок, у которого выбили мяч, – минус 1 очко. Игрок, который не дал выбить свой мяч, но и не пытался выбить его у других, получает в конце игры минус 10 (20) очков. Игра проводится в течение определенного времени.

«Отними мяч!»

Вариант 1. Играющие выполняют ведение мяча, свободно перемещаясь по площадке. Один игрок (2 или 3 – в зависимости от количества играющих и их возможностей) без мяча – водящий. Он должен отобрать мяч у любого игрока, при этом не касаясь его. Если ему это удастся, то он продолжает игру с мячом, а игрок, потерявший мяч, ищет себе другой. Отнимать мяч у игрока, отобравшего его, нельзя. Если игрок, за которым гнался водящий, теряет мяч или допускает ошибку при ведении, то он должен отдать мяч и искать себе другой. Если водящий коснулся игрока, он должен оставить его и переключиться на других участников.

Вариант 2 аналогичен первому, но игра проводится парами (один игрок убегает с мячом, а другой старается его отнять).

«Мастер ведения»

Вариант 1. Участники играют в паре. Один игрок ведет мяч, не сходя с места и не делая поворотов. Второй старается осалить мяч, при этом любое касание игрока с мячом является ошибкой. Салить можно только рукой. Если водящий осалит мяч, то получает 1 очко, а если коснется соперника, то 1 штрафное очко (минус 1 очко). После 3 (5) касаний игроки меняются ролями.

Вариант 2. Игра может проводиться на время со сменой ролей через 30 сек. или 1 мин. Побеждает тот, кто в итоге наберет больше очков.

Осаливание мяча

Игра аналогична игре «Мастер ведения», но проводится в движении. Игрок может выполнять ведение мяча на месте или свободно перемещаться по всей площадке. Очки присуждаются только за осаливание мяча.

Бег по дугам

Вариант 1. Выполняется в парах. Расположение игроков показано на рис. 1. По сигналу «крестик» и «нолик» стартуют одновременно и выполняют бег вокруг кругов разметки баскетбольной площадки, последовательно переходя с одного круга на другой. «Крестик» старается убежать, а «нолик» догоняет его. Если «нолик» осалит «крестика», он получает 1 очко, если нет – очко получает «крестик». На линии наступать нельзя: кто наступил, тот считается проигравшим. Бег прекращается за противоположной лицевой линией или после осаливания.

Рис. 1

Вариант 2. Учащиеся двигаются парами друг за другом, стараясь оторваться от преследователя и не быть осаленными в момент пересечения лицевой линии. В данном варианте игрока можно салить только на последнем участке бега, между штрафной и лицевой линиями.

Бег по дугам с ведением

Игра аналогична игре «Бег по дугам», но оба участника выполняют ведение. Кроме того, игрок, потерявший мяч, считается проигравшим.

Гонка с упражнениями

Вариант 1. Игра проводится в тройках, которые располагаются на одном краю площадки (рис. 2, А) или на разных (рис. 2, В): «крестик» бежит, «нолик» выполняют упражнение, а «кружочек» судит. Все тройки начинают выполнять задания по общему сигналу.

«Крестик» бежит до противоположной линии (рис. 2, А или 2, В) и возвращается обратно. Касание «крестиком» финишной линии считается окончанием упражнения.

«Крестик» может бежать в одну сторону, но тогда он располагается с противоположной стороны площадки (рис. 2, Б). В данном упражнении могут использоваться различные варианты бега: грудью, спиной или боком вперед.

«Нолик» старается выполнить упражнение как можно большее количество раз до момента касания линии «крестиком» (например, прыжки со скакалкой, выпрыгивание из глубокого приседа, отжимание от пола, поднимание туловища из положения лежа на спине, вращение мяча вокруг туловища, броски в кольцо, ведение мяча вокруг ноги (или себя), передачи в стену и т.п.). «Нолик» получает столько очков, сколько раз выполнит упражнение.

«Кружочек» считает, сколько раз и правильно ли «нолик» выполнил упражнение. Затем игроки меняются ролями: «кружочек» бежит, «крестик» выполняет упражнение, а «нолик» судит, – затем еще раз. Побеждает тот, кто наберет больше очков.

Вариант 2. «Крестик» бежит, ведя мяч. Если он его потеряет, то продолжает выполнение упражнения с того места, где потерял. За каждую ошибку при ведении мяча присуждается 2 штрафных очка, которые добавляются «нолику».

«Бегуны и скакуны» с ведением мяча

Вариант 1. Игра проводится на половине площадки. Класс делится на две команды: одна команда – «Бегуны», другая – «Скакуны». В команде «Бегуны» каждый игрок ведет мяч, не выходя за пределы игровой площадки (или ее половины). «Скакуны» располагаются на скамейке на краю площадки. По сигналу первый игрок этой команды встает и, прыгая на одной ноге, начинает салить игроков команды «Бегуны». «Скакуну» разрешается поменять ногу, но для этого он должен остановиться. Осаливание не засчитывается, если «скакун» при этом меняет ногу (прыгнет с ноги на ногу). По команде: «Домой!» «скакун», прыгая на одной ноге, возвращается на свое место. Как только он, садясь, касается скамейки, начинает игру следующий «скакун». Когда «скакун» возвращается на место, он не имеет права салить играющих.

Осаленные или допустившие ошибку игроки команды «Бегуны» не выбывают из игры, а получают штрафные очки: за каждого осаленного игрока – 2 очка, а за каждую ошибку «бегуна» – 1 очко. Ошибками считаются нарушение правил ведения, потеря мяча и выход за пределы площадки.

После того как все «скакуны» побывают в роли водящих, команды меняются ролями и местами, и игра повторяется. Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

Команда: «Домой!» может подаваться через определенное время, отсчет которого начинается с момента начала игры водящим либо в зависимости от физических возможностей каждого игрока.

Вариант 2. Игра проводится с выбыванием осаленных или нарушивших правила игроков.