

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДРОФИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

РАССМОТРЕНА  
на заседании  
педагогического совета  
от 28.08 2025 г. № 10

СОГЛАСОВАНА  
заместитель директора  
МБОУ «Дрофинская СОШ»  
«01 109 2025 г.  
С.А. Османова

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Дрофинская СОШ»  
«05 2025 г.  
Юдина Н.А. Юдина  
ГРН 1159102018745

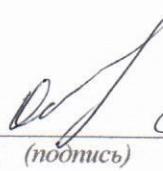


**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Спортивные игры»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Срок реализации 1 год  
Вид программы - модифицированная  
Уровень – стартовый  
Возраст обучающихся: от 11 до 16 лет  
Составитель: учитель физической культуры  
Ф.И.О. Трофимчук Александр Николаевич

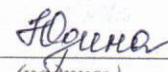
Дрофино,  
2025 год

Рецензент: заместитель директора  
(должность)

  
С. А. Демченко  
(подпись)

«01» 09 2025 г.

Согласовано: директор МБОУ «Дрофинская СОШ»  
(должность)

  
Н.А. Юдина  
(подпись)

«01» 09 2025 г.

## **1. Комплекс основных характеристик Программы**

### **1.1.Пояснительная записка**

#### **Программа разработана на основании:**

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. (с изменениями на 29 декабря 2022г)
- Федерального закона Российской Федерации от 24.07.1998 № 124 – ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07.2020);
- Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указа Президента РФ от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях и с развития России до 2030 года»;
- Национального проекта «Образование» - ПАСПОРТ утверждён президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3 ;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановления 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»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 19.12.2022 г.);
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09

«О направлении методических рекомендаций»;

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

Устава Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Дрофинская средняя общеобразовательная школа» Нижнегорского района Республики Крым (далее – МБОУ «Дрофинская СОШ»).

Программа «В мире спортивных игр» является модифицированной и разработана на основе:

- дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Лицей № 21 г. Курск, 2019г.

- дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Капыревщинская средняя школа», д. Капыревщина, 2021г.

#### **Направленность Программы: физкультурно-спортивная.**

**Актуальность Программы** заключается в том, что в ходе освоения программы учащиеся получают навыки приобретения теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики. Приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий. По итогам мониторинга запросов социума на конкретные виды и направления дополнительного образования в Нижнегорском районе, данная программа входит в перечень востребованных.

**Новизна Программы** состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

**Отличительной особенностью Программы** является то, что она направлена на разностороннюю физическую подготовку обучающихся преимущественно оздоровительной направленности и овладение основам техники владения мячом.

**Педагогическая целесообразность Программы** обусловлена тем, что открывает детям путь к здоровому образу жизни, развивает их физические качества, укрепляет мышечный корсет, способствует правильному дыханию, создает базу для дальнейших занятий спортивными играми.

**Адресат Программы** – обучающиеся от 11 до 16 лет. В группу принимаются все желающие, достигшие указанного возраста. Основание для зачисления: заявление одного из родителей (законных представителей), согласие на обработку персональных данных, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий по виду спорта.

**Объем и срок освоения Программы: 72 часа, 1 год.**

**Уровень программы** - стартовый.

**Формы обучения по Программе:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса.** Занятия проводятся в разновозрастных группах постоянного состава. 11-13 лет – младшая группа, 14-16 лет – старшая. Темы для обеих групп одинаковые и разработаны с учетом возрастных особенностей.

**Режим занятий: 72 часа в год, 2 раза в неделю по 1 часу, занятия по 45 минут.**

Уровень освоения Год обучения	Количество рабочих недель	Количество в неделю			Количество в год	
		Дней	Число и продолжительность занятий в день	Часов	Занятий	Часов
Стартовый уровень 1год	36	2	1 по 45 мин	2	36	72

## **1.2. Цель и задачи Программы:**

**Цель:** Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям спортивными играми, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего района, своей страны.

**Задачи:**

**образовательные:**

- Познакомить учащихся с интереснейшими видами спорта, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

**Воспитательные:**

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения.
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

**Развивающие:**

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей.
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

### **1.3. Воспитательный потенциал программы:**

Воспитательная работа в рамках программы дополнительного образования школы направлена на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности. Дополнительные общеобразовательные программы для детей учитывают возрастные и индивидуальные особенности детей.

Целью физкультурно-спортивного направления является воспитание и привитие навыков физической культуры обучающихся и как следствие формирование здорового образа жизни у будущего выпускника, а также убеждение в престижности занятий спортом, в возможности достичь успеха, ярко проявить себя на соревнованиях. Работа с обучающимися предполагает решение таких задач, как создание условий для развития физической активности обучающихся с соблюдением гигиенических норм и правил, формирование ответственного отношения к ведению честной игры, к победе и проигрышу, организация межличностного взаимодействия обучающихся на принципах успеха, укрепление здоровья ребенка с помощью физкультуры и спорта, оказание помощи в выработке воли и морально-психологических качеств, необходимых для того, чтобы стать успешным в жизни.

### **1.4. Содержание Программы: Учебный план:**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила безопасности на занятиях. Правила спортивных игр.	2	1	1	
2.	Баскетбол.	7	1	6	Зачет
3.	Волейбол.	7	1	6	Зачет
4.	Футбол.	7	1	6	Зачет
5.	Физическая подготовка.	3	0	3	Тестирование
6.	Сдача контрольных нормативов.	4	0	4	Тестирование
7.	Участие в соревнованиях.	6	0	6	Соревнования
<b>Итого</b>		<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	

### **Содержание программы**

#### **Тема 1. Теоретическая подготовка (2 часа)**

**Теория (1 час):** правила техники безопасности при проведении секционных занятий

**Практика (1 час):** правила соревнований по баскетболу и волейболу.

#### **Тема 2. Баскетбол (7 часов)**

**Теория (1 час):** правила ведения мяча

**Практика (6 часов):** ведение мяча. Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно.

Перемещения баскетболиста. Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.

Остановки баскетболиста прыжком

Передача мяча двумя руками от груди

Передача мяча одной рукой от плеча

В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест

Ловля мяча после различных видов передач

Ловля одной рукой в парах на месте и в движении

### **Тема 3. Волейбол (7 часов)**

*Теория (1 час):* правила игры в волейбол

*Практика (6 часов):* Перемещение волейболиста, Верхняя передача двумя руками

Нижняя прямая подача. Нижняя передача. Нижняя боковая подача. Нападающий удар

Прием мяча сверху. Прием мяча снизу. Игра в защите. Индивидуальные перемещения защитника. Игра в нападении. Двусторонняя игра. Размещение волейболистов на площадке

### **Тема 4. Футбол (7 часов)**

*Теория (1 час):* правила игры в футбол

*Практика (6 часов):* Правила игры.

Профилактика травматизма. Гигиена футболиста. Техника удара по мячу.

Техника ведения мяча. Техника остановки и отбора мяча. Тактические комбинации.

### **Тема 5. Физическая подготовка (3 часа)**

*Практика (3 часа):* Бег 500, 1000, метров.

Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.

Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки. челночный бег 3x10, поднимание туловища из положения лежа на спине, наклоны вперед.

### **Тема 6. Сдача контрольных нормативов (4 часа)**

### **Тема 7. Участие в соревнованиях (6 часов)**

## **1.5.Планируемые результаты.**

По итогам освоения Программы обучающиеся

**Будут знать:**

правила игры, основные приемы техники игры в различных видах спорта,

- простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия,

- историю развития данных видов в России и в мире.

- правила судейства в изучаемых спортивных играх.

**Будут уметь:**

- выполнять основные приемы техники игры и применять их в игре;

- соблюдать на практике правила игры, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта;

- соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;

- осуществлять рефлексию в ходе и по окончанию игровой деятельности

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений; привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, вопросы закаливания организма.

### **Планируемые результаты**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Предметные результаты:** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

## **2.Комплекс организационно-педагогических условий**

## **2.1. Календарный учебный график**

1 год обучения 72 часа

## **2.2.Условия реализации Программы**

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы необходима материально-техническая база:

**Учебные пособия:**

- ✓ натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы)
- ✓ изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы)
- ✓ плакаты, презентации: «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь», «Пропаганда здорового образа жизни», «Правильная осанка» и т.п.

**Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:**

- ✓ компьютер
- ✓ мультимедийный проектор
- ✓ DVD

**Спортивный инвентарь.**

1. Гимнастическая стенка;
2. Гимнастические скамейки;
3. Гимнастические маты;
4. Скалки;
5. Мячи набивные;
6. Мячи волейбольные, баскетбольные;
7. Мячи для футбола;
8. Сетка волейбольная;
9. Рулетка - 1 штука;
10. Секундомер - 1 штука.
11. Баскетбольная площадка, щит, кольцо,
12. Малый обруч (60 см),

Информационное обеспечение дополнительной общеобразовательной программы – видео, фото, интернет источники.

Программа предусматривает использование интернет-ресурсов (видеоматериалов, мастер-классов).

Кадровое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы: педагогическая деятельность по реализации ДОП осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям ДОП, реализуемых Учреждением) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Учреждение вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании (ч. 5 ст. 46 Федерального закона № 273-ФЗ) привлекать к занятию педагогической деятельностью по ДОП лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности ДОП, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности ДОП определяется МБОУ «Дрофинская СОШ».

### 2.3. Формы аттестации/контроля

Вид аттестации	Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Текущая аттестация	по итогам полугодия	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности восприятию нового материала. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Опрос, нормативы по технической и тактической подготовленности. Зачет
Аттестация результативности	В конце учебного года или курса обучения	Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование учащихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения	Опрос, нормативы по технической и тактической подготовленности контрольное занятие, зачет, открытое занятие, тестирование.  Зачет

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: дневник наблюдений, тестирования, протокол соревнований.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, соревнование.

#### **2.4 Условия реализации программы для детей с ограниченными возможностями здоровья**

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ), МБОУ «Дрофинская СОШ» может быть организован образовательный процесс по адаптированным ДОП с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся.

При реализации адаптированных ДОП МБОУ «Дрофинская СОШ» разрабатывается Порядок реализации адаптированных ДОП и организации обучения детей с ОВЗ, а также создаются специальные условия в соответствии с заключением психолого-медицинско-педагогической комиссии и (или) индивидуальной программой реабилитации (абилитации) ребенка-инвалида.

Под специальными условиями для получения дополнительного образования обучающимися с ОВЗ понимаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального использования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания организаций, осуществляющих образовательную деятельность, и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение ДОП обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

При отсутствии адаптированных ДОП, занятия в объединениях с обучающимися с ОВЗ в МБОУ «Дрофинская СОШ» могут быть организованы как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах, в том числе по индивидуальному учебному плану (при наличии свободных учебных часов)

## **2.5. Список литературы:**

### **Для учителя:**

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2014г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2017г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2014, 2015.
4. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2016
5. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., 2015.
6. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2014г.
7. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2018г.
8. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2014
9. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов – М., ФиС, 2016.
10. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара.2018г

### **Для обучающихся:**

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 20014г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ.2015г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2016г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2014г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2014г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 2017г.

### **Для родителей:**

1. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 2013. 320 с.
2. Бальсевич В.К. Физическое воспитание ребенка в семье. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 1. С. 50-51.
3. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. Ростов н./Д.: Феникс, 2011. 256 с.
4. Богданов Г.П., Козлов В.И. Занимайтесь всей семьей. М.: ФИС, 2015. 32с.
5. Перевощикова Ю.А. Домашние задания по физической культуре. Мин.: Полымя, 2014. 183 с.

**Приложение 1**

**Оценочные материалы**

Мониторинг уровня физической подготовленности воспитанников

№	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			H	C	B	H	C	B
1.	Скоростные.	Бег 30 м ( <i>сек</i> )	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
2.	Координационные.	Челночный бег 3x10 м ( <i>сек</i> )	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
3.	Скоростно-силовые.	Прыжок в длину с места (м)	1.00 и ниже	1.15-1.35	1,55 и выше	0.85 и ниже	1.10-1.30	1.50 и выше
4.	Выносливость.	Бег 6 мин ( <i>м</i> )	700 и менее	750-900	1,100 и выше	500 и менее	600-800	900 и выше
5.	Гибкость.	Наклон вперед из положения «сидя» ( <i>см</i> )	1 ниже	3-5	10 и выше	2 и ниже	6-9	12,5 и выше
6.	Силовые.	Подтягивание м. – из виса д. – из виса лежа ( <i>раз</i> )	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше

Уровень:

В – высокий

С – средний

Н – низкий

## Методические материалы

### Техника перемещения

Основа техники баскетбола - **передвижение**. Передвижения баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.

Для передвижении по площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. **Ходьба** в игре применяется реже других приемов передвижения. Она используется главным образом для смены позиции в коротких паузах или при снижении интенсивности игровых действий, а также для смены темпа в сочетании с бегом.

**Бег** является главным средством передвижения в игре. Он заметно отличается от бега легкоатлета. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из различных стартовых положений, в любом направлении, лицом или спиной вперед, быстро изменять направление и скорость бега.

Резкое, неожиданное для соперника увеличение скорости бега, или стартовое ускорение, называется в спортивных играх **рывком**.

**Рывок** - лучшее средство освобождения от опеки соперника и выхода на свободное место. Для осуществления рывка первые 4-5 шагов делают короткими и очень резкими (ударными), ногу ставят с носка. Скорость бега нарастает благодаря удлинению шага. В этот момент игрок должен быть готов к получению мяча.

Изменение направления бега игрок осуществляет мощным толчком выставляемой вперед ногой в сторону, противоположную направлению движения; туловище наклоняет в сторону вновь избранного направления (рис. 1).



Рис. 1 (изменение направления бега - рывок)

**Прыжки** используют как самостоятельные приемы. Они являются и элементами других приемов техники. Чаще всего игроки пользуются прыжками вверх и вверх в длину или сериями прыжков. Применяют два способа выполнения прыжка: толчком двумя ногами и толчком одной ногой.

**Прыжок толчком двумя ногами** выполняют чаще с места из основной стойки. Игрок быстро приседает, слегка отводит руки назад и приподнимает голову. Отталкивание осуществляется мощным разгибанием ног, энергичным движением туловища и рук вперед-вверх.

**Прыжок толчком двумя ногами с разбега** применяют обычно при выполнении бросков в кольцо и при борьбе за отскок.

**Прыжок толчком одной ногой** выполняют с разбега. Отталкивание производят таким образом, чтобы максимально использовать инерционные силы разбега. Последний шаг разбега перед отталкиванием делают несколько шире предыдущих. Толчковую ногу, слегка согнутую в коленном суставе, посыпают вперед и упруго ставят для толчка перекатом с пятки на носок; баскетболист как бы немного приседает. Другой ногой делают активный мах вперед-вверх, а в момент прохождения общего центра массы тела над опорой ее сгибают в тазобедренном и коленном суставах. После взлета, когда тело баскетболиста достигает наивысшей точки, маховую ногу разгибают и присоединяют к толчковой. Приземление в любом способе должно быть мягким, без потери. Остановка игрока равновесия, что достигается амортизирующим сгибанием слегка расставленных

ног. Такое приземление позволяет баскетболисту немедленно приступить к выполнению игровых действий.

В соответствии с ситуацией игрок использует резкие, внезапные **остановки**, которые в сочетании с рывками и изменениями направления бега дают возможность на некоторое время освободиться от опеки соперника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий. Остановка осуществляется двумя способами: прыжком и двумя шагами (рис. 2).

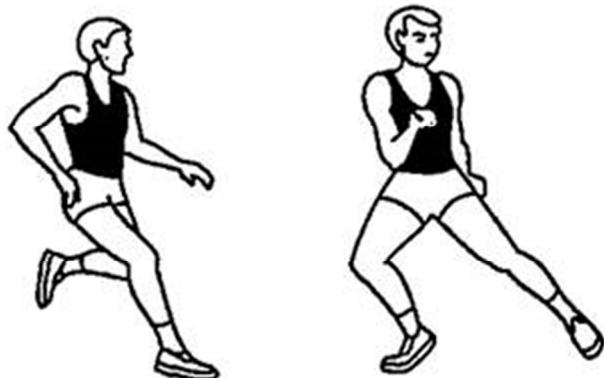


Рис. 2 (остановка игрока двумя способами)

Нападающий использует **повороты** для ухода от защитника, укрытия мяча от выбивания, для фингтов с последующей атакой кольца. Есть два способа поворотов - вперед и назад.

*Поворот вперед* выполняют переступанием в ту сторону, куда баскетболист обращен лицом, а *поворот назад* - в сторону, куда он обращен спиной.

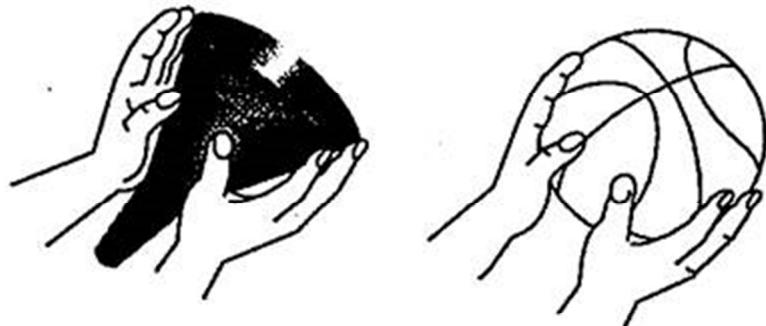
#### Техника владения мячом

Техника владения мячом включает следующие приемы техники: ловлю, передачи, ведение и броски мяча в кольцо.

**Ловля мяча.** Ловля - прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча является и исходным положением для последующих передач, ведения или бросков. Поэтому структура движений должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приемов. Еще не поймав мяч, игрок должен смотреть туда, куда и кому его потом отдавать. Это возможно благодаря периферическому зрению, так как центральное зрение должно быть направлено на мяч. Баскетболисту следует взять за правило не ожидать мяча, стоя на месте, а обязательно выходить ему навстречу.

**Ловля мяча двумя руками.** Наиболее простым и в то же время надежным способом считается ловля мяча двумя руками.

Подготовительная фаза: если мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, напряженными пальцами и кистями, образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча (рис. 3).



*a*

*b*

Рис. 3 (подготовительная фаза (а) ловли мяча; держание мяча двумя руками (б))

Основная фаза: в момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами (не ладонями). Сближая кисти, руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационным движением, гасящим силу удара летящего мяча. Завершающая фаза: после приема мяча туловище вновь подают слегка вперед; мяч, укрываемый от соперника разведенными локтями, выносят в положение готовности к последующим действиям.

*Ловля мяча одной рукой.* Когда обстановка не позволяет дотянуться до летящего мяча и поймать его двумя руками, следует ловить его одной рукой (рис. 4).

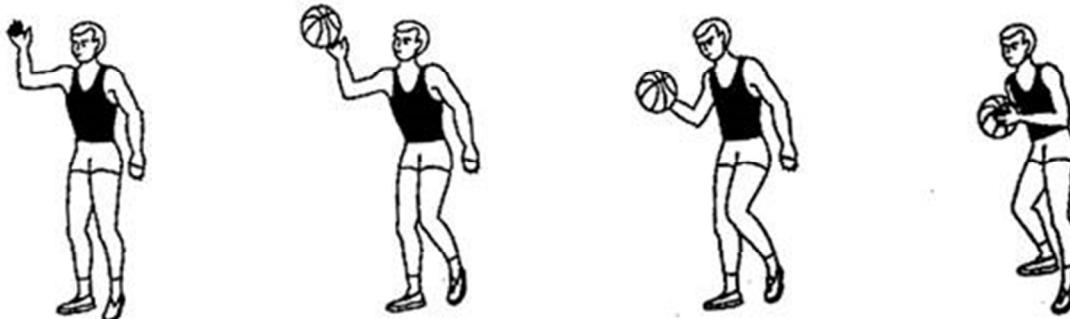


Рис. 4 (ловля мяча одной рукой)

Подготовительная фаза: игрок вытягивает руку таким образом, чтобы пересечь траекторию полета мяча (кисть и пальцы не напряжены).

Основная фаза: как только мяч коснется пальцев, руку нужно отвести назад-вниз, как бы продолжая этим движением полет мяча (амортизационное движение). Этому движению помогает небольшой поворот туловища в сторону ловящей руки.

Завершающая фаза: мяч нужно поддержать одной рукой, затем крепко обхватить двумя руками так, чтобы быть готовым немедленно действовать дальше.

**Передача мяча.** Передача - прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки.

*Передача мяча двумя руками от груди* - основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника (рис. 5).

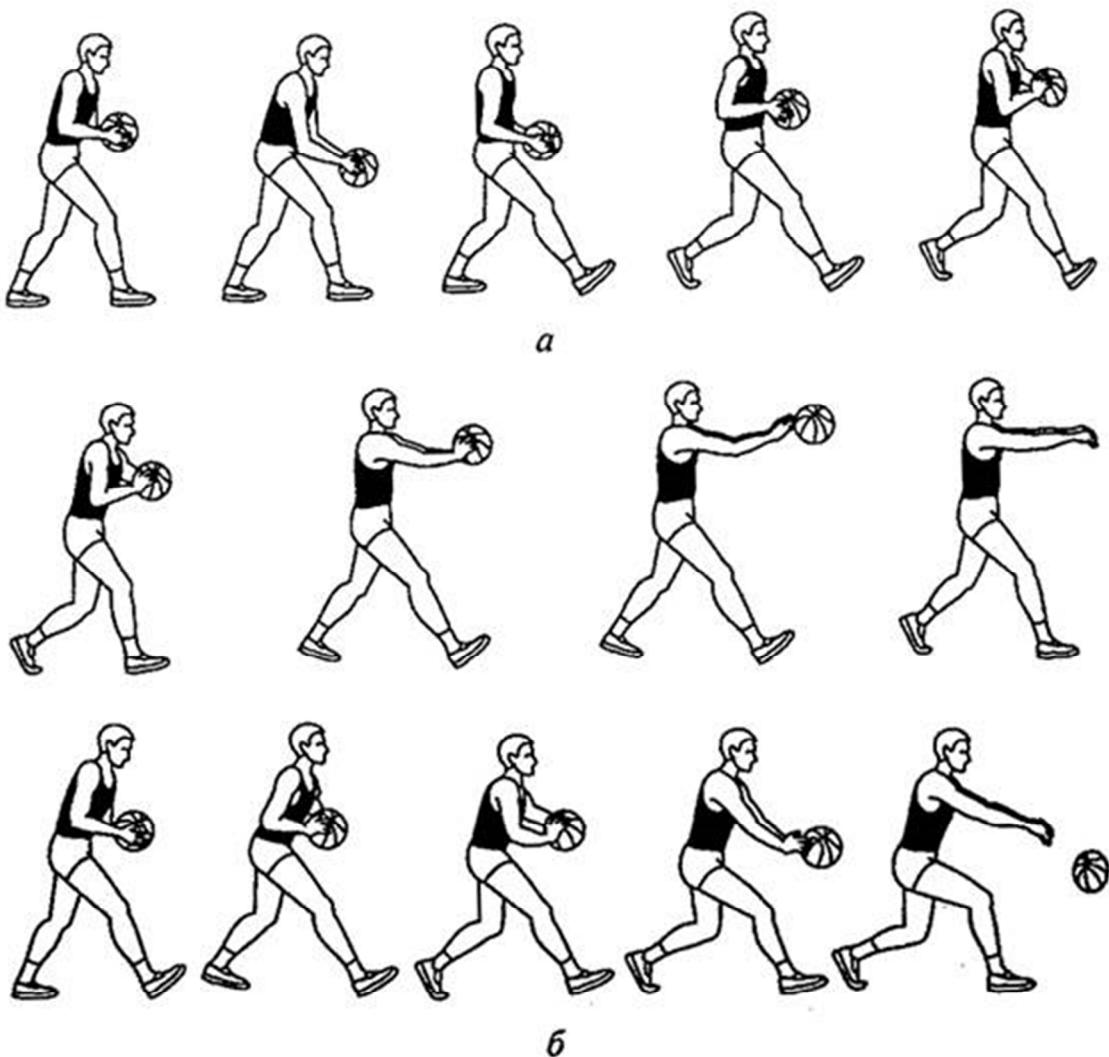


Рис. 5 (передача двумя руками от груди (а) и двумя руками от груди ударом о площадку (б))

Подготовительная фаза: кисти с расставленными пальцами свободно охватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивают к груди.

Основная фаза: мяч посыпают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение.

Завершающая фаза: после передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах (такая завершающая фаза типична и для остальных способов передачи).

Если соперник активно мешает передаче на уровне груди, то мяч можно послать так, чтобы он, ударившись о площадку вблизи партнера, отскочил прямо к нему. Чтобы мяч отскочил быстро, иногда придают ему поступательное вращение. Ноги при такой передаче нужно сгибать больше, а руки с мячом направлять вперед-вниз.

*Передачи мяча двумя руками сверху* чаще всего используют на средние расстояния при плотной опеке соперника. Положение мяча над головой дает возможность точно перебросить его сопернику через руки защитника.

Подготовительная фаза: игрок поднимает мяч слегка согнутыми руками над головой и заносит его за голову.

Основная фаза: игрок, резким движением руками разгибая их в локтевых суставах и делая захлестывающее движение кистями, направляет мяч партнеру (рис. 6).

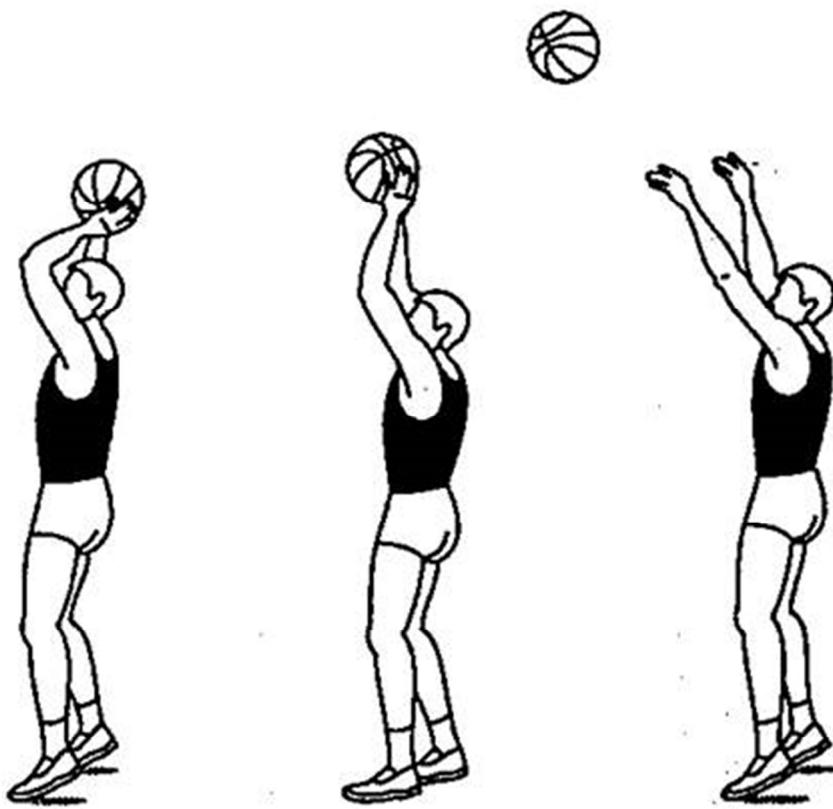


Рис. 6 (передача мяча двумя руками сверху)

*Передача мяча двумя руками снизу* применяется с расстояния 4-6 м, когда мяч пойман на уровне ниже коленей или поднят с площадки и нет времени изменить позицию (рис. 7).

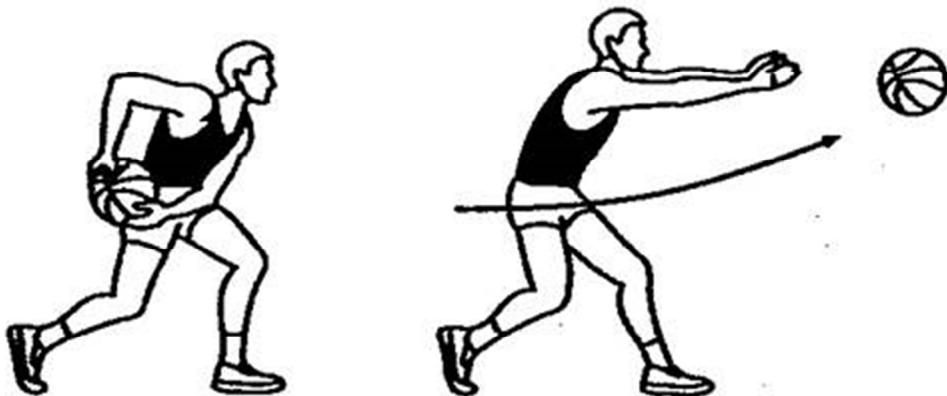


Рис. 7 (передача мяча двумя руками снизу)

Подготовительная фаза: мяч в опущенных и слегка согнутых руках, пальцы свободно расставлены на мяче. Мяч отводят к бедру стоящей сзади ноги и немного поднимают.

Основная фаза: маховым движением руками вперед и одновременно выпрямлением их мяч посылают в нужном направлении. Когда руки достигают уровня пояса, кисти активным движением выталкивают мяч и придают ему обратное вращение. Высота полета мяча определяется раскрывающим движением кистей. Передачу чаще всего выполняют с шагом вперед.

*Передача мяча одной рукой от плеча* - наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое расстояние. Здесь минимальное время замаха и хороший контроль за мячом. Дополнительное движение кисти в момент вылета мяча позволяет игроку изменять направление и траекторию полета мяча в большом диапазоне (рис. 8).

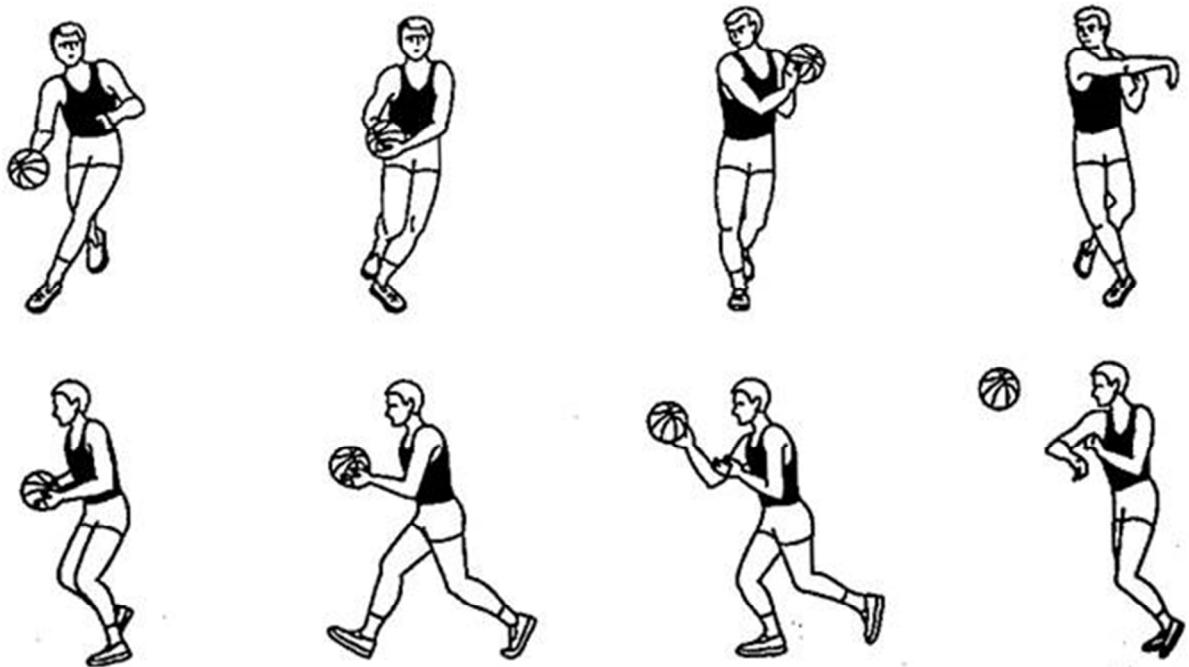


Рис. 8 (передача мяча одной рукой от плеча)

Подготовительная фаза: руки с мячом отводят к правому плечу (при передачах правой рукой мяч лежит на кисти правой руки и поддерживается левой рукой) так, чтобы локти не поднимались, одновременно игрок поворачивается в сторону замаха.

Основная фаза: мяч на правой руке, которую сразу выпрямляют и одновременно выполняют движение кистью и поворот туловищем.

Завершающая фаза: после вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы сопровождает его, а потом опускается вниз; игрок возвращается в положение равновесия на слегка согнутых ногах.

*Передача одной рукой от головы или сверху* позволяет направить мяч через все поле контратакующему партнеру на расстояние 20-25 м (рис. 9).

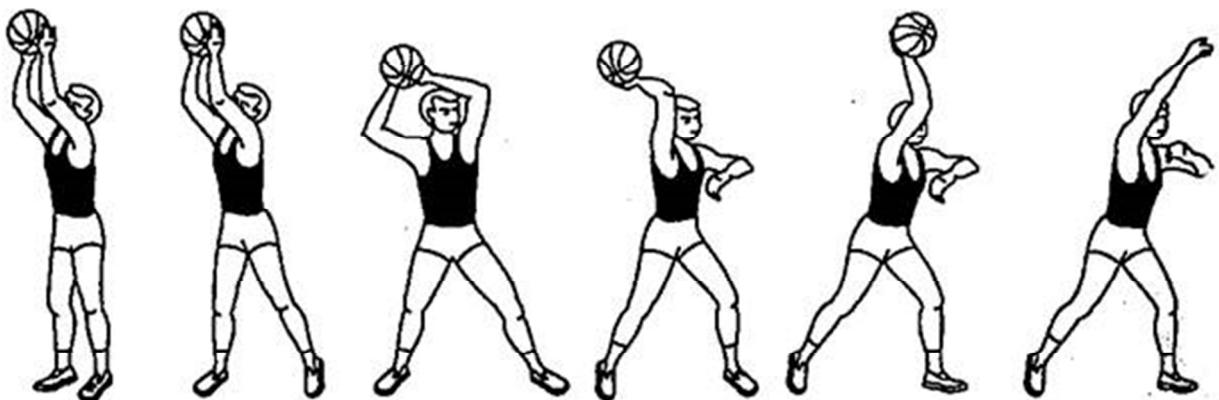


Рис. 9 (передача мяча одной рукой от головы или сверху)

Подготовительная фаза: правую руку с мячом (при поддержке левой рукой) поднимают и слегка отводят за голову. Одновременно поворачивают туловище. Таким образом достигается амплитуда замаха.

Основная фаза: мяч на правой руке, которую сразу же с большой силой и быстро выпрямляют и одновременно выполняют захлестывающее движение кистью и мощный поворот туловищем.

*Передача одной рукой «крюком»* применяется, когда необходимо послать мяч на средние и особенно дальние расстояния через поднятые руки плотно опекающего соперника.

Подготовительная фаза: игрок поворачивается боком к направлению передачи, руки с мячом отводят назад в сторону, мяч лежит на ладони и удерживается пальцами. Другой рукой, выставленной несколько вперед, игрок как бы отделяется от опекающего соперника (рис. 10).

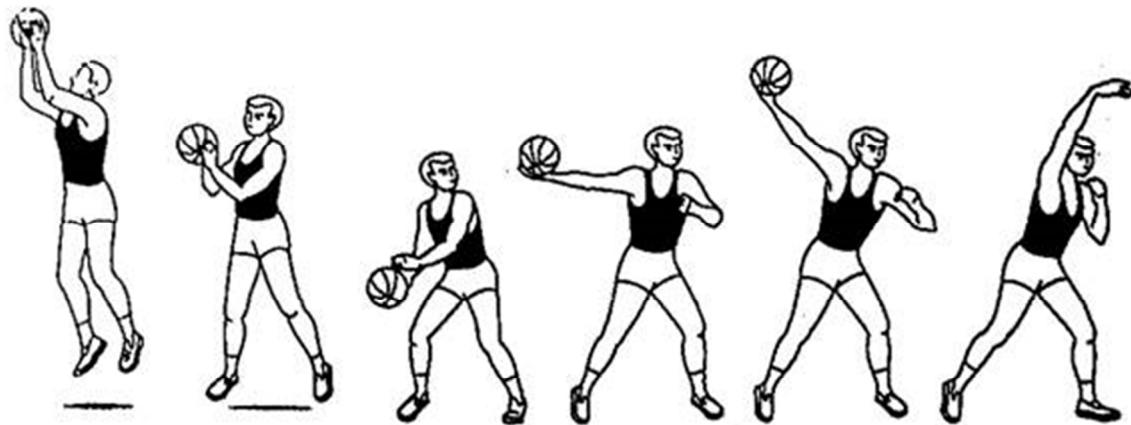


Рис. 10 (передача одной рукой «крюком»)

*Передача одной рукой* снизу выполняется на близкое и среднее расстояние в тех ситуациях, когда соперник усиленно старается перехватить передачу поверху. Мяч направляют партнеру под рукой соперника (рис. 11).



Рис. 11 (передача одной рукой снизу)

Подготовительная фаза: прямую или слегка согнутую руку с мячом махом отводят назад, мяч лежит на ладони, удерживаемый пальцами и центробежной силой.

Основная фаза: руку с мячом вдоль бедра выносят вперед-вверх. Для вылета мяча кисть раскрывается, и пальцы выталкивают его. Высота траектории полета зависит от своевременности раскрывающего движения кисти и пальцев. Часто эту передачу выполняют с шагом вперед левой ногой.

*Передача одной рукой* сбоку сходна с передачей одной рукой снизу. Она позволяет направить мяч партнеру на близкое расстояние, минуя соперника с правой или левой стороны (рис. 12).

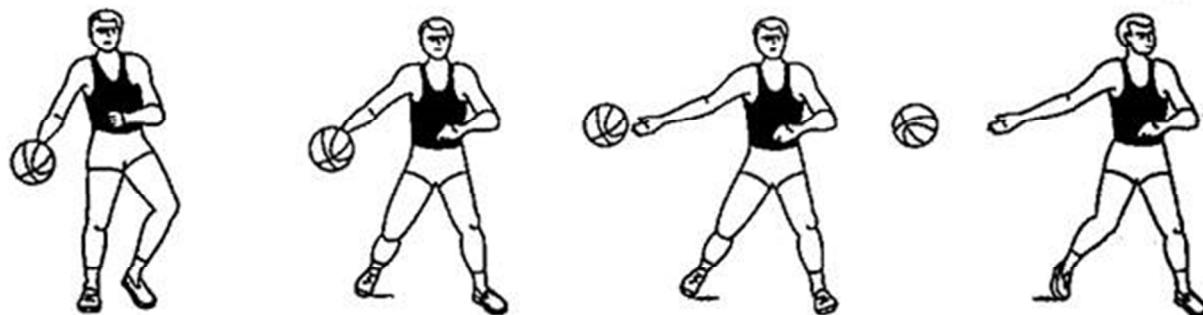


Рис. 12 (передача одной рукой сбоку)

Подготовительная фаза: замах осуществляется отведением руки с мячом в сторону назад и соответствующим поворотом туловища.

Основная фаза: рукой с мячом делают маховое движение вперед в плоскости, параллельной площадке. Направление полета мяча также зависит от движения раскрывающей кисти.

*Скрытая передача мяча за спиной* (рис. 13).

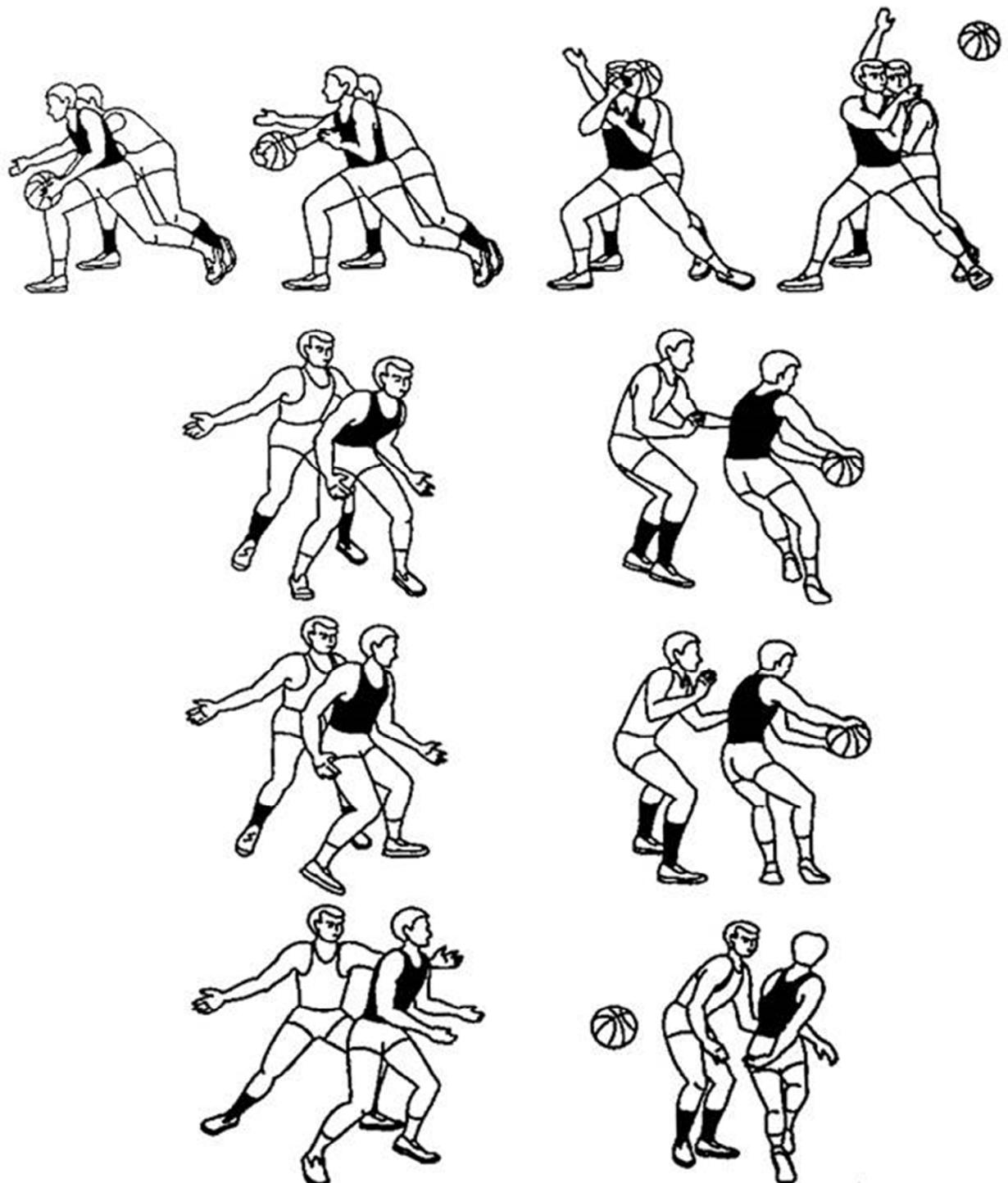


Рис. 13 (скрытая передача мяча за спиной)

Помимо описанных способов передачи мяча в трудных условиях активного противодействия соперника баскетболисты используют так называемые скрытые передачи, которые позволяют замаскировать истинное ее направление. Скрытыми эти передачи называют потому, что основные движения, связанные с выпуском мяча в нужном направлении, частично скрыты от глаз опекающего соперника и являются для него до некоторой степени неожиданными. Все это затрудняет сопернику перехват мяча. Чаще всего применяют три разновидности скрытых передач: передачи под рукой, передачи за спиной и передачи из-за плеча. Скрытые передачи отличает сравнительно короткий замах и мощное завершающее движение кисти и пальцев. При выполнении передачи под рукой рука с мячом движется скрестно под свободной рукой в сторону партнера, получающего мяч. Основные движения при передаче за спиной - это мах слегка согнутой рукой назад - за спину с последующим захлестывающим (с поворотом туловища) движением кистью. При передаче, выполняемой из-за плеча, игрок резким сгибанием предплечья и кисти над одноименным или противоположным плечом посыпает мяч выходящему партнеру.

**Ведение мяча.** Ведение мяча - прием, дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Ведение позволяет уйти от плотно опекающего защитника, выйти с мячом из-под щита после успешной борьбы за отскок и организовать стремительную контратаку. С помощью ведения можно поставить заслон партнеру или, наконец, отвлечь на время соперника, опекающего партнера, чтобы затем передать ему мяч для атаки.

Во всех остальных случаях злоупотреблять ведением не следует, чтобы не снижать быстроту контратак и не нарушать ритма игры. Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками одной рукой (или поочередно правой и левой) несколько в сторону от ступней.

Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранять положение равновесия и быстро изменять направления движения. Туловище слегка подают вперед; плечо и рука, свободная от мяча, должны не допускать соперника к мячу (но не отталкивать его!).

Для ведения характерна синхронность чередования шагов и движений руки, контратакующей с мячом. Игрок, продвигаясь таким образом, должен в то же время следить за расположением партнеров, соперников и ориентироваться на щит. Целесообразно периодически переключать зрительный контроль с мяча на поле и обратно (рис. 14, 15).



Рис. 14 (ведение мяча)



Рис. 15 (положение игрока при ведении мяча)

Баскетболист при ведении обязан одинаково владеть правой и левой рукой.

*Обводка с изменением скорости.* К неожиданным изменениям скорости ведения мяча прибегают для того, чтобы оторваться от защитника. Скорость ведения зависит прежде всего от высоты отскока мяча от площадки и угла, под которым он направляется к площадке. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем больше скорость продвижения. При отскоке, низком и близком к вертикальному, ведение замедляется и может вообще выполняться на месте.

*Обводка с изменением направления.* Ее используют главным образом для обводки соперника и проходов для атаки кольца. Изменяют направление таким образом: кисть накладывают на различные точки боковой поверхности мяча и выпрямляют руку в

нужном направлении. Используют также обводку с изменением высоты отскока и с поворотами и переводами мяча.

Широко используется также способ обводки соперника с переводом мяча с одной руки на другую, скрытно, за спиной или под ногой (рис. 16).

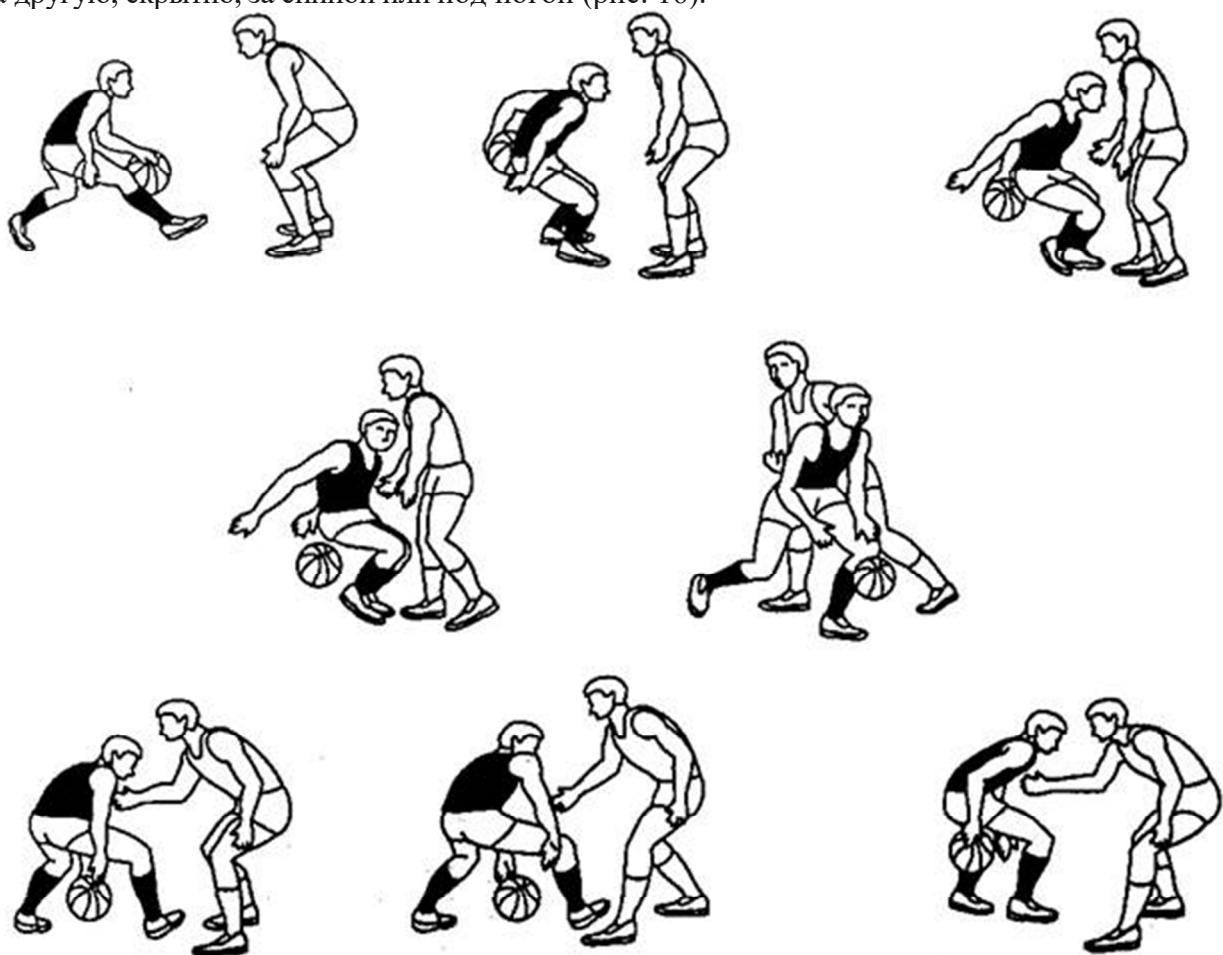


Рис. 16 (способы обводки соперника)

**Броски в корзину.** Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо - ее главная цель. Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю и ведение мяча, но и точно атаковать кольцо, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций при противодействии соперников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных особенностей игрока.

Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращением мяча.

Готовясь к броску, игрок должен оценить ситуацию на площадке (не находится ли партнер в более выгодном положении, обеспечивают ли партнеры борьбу за отскок и т.д.), возможную интенсивность и способ противодействия опекающего его защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты. Наметив программу действий и приняв решение, игрок должен психологически настроиться на бросок таким образом, чтобы никакие помехи уже не повлияли на уверенность и устойчивость движений. В заключительный момент броска нужно расслабиться. Практика показала определенное преимущество бросков с отражением мяча от щита.

В бросках лучше придавать мячу вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную направлению полета мяча (обратное вращение). В броске из-под щита из трудных положений применяется вращение мяча вокруг вертикальной оси. Это позволяет более свободно выбирать точку отражения от щита, не ограничиваясь его

частью, расположенной непосредственно над кольцом, полнее использовать пространство за щитом для прохода и броска. Броски со средних и дальних дистанций целесообразно выполнять сильнейшей рукой. Броски вблизи корзины надо уметь выполнять как правой, так и левой рукой. Траекторию полета мяча выбирают в зависимости от дистанции, роста игрока, высоты его прыжка и активности противодействия высокорослого защитника. При бросках со средних (3 - 6,5 м от кольца) и дальних (свыше 6,5 м от кольца) дистанций лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета мяча - параболу, при которой высшая точка над уровнем кольца примерно 1,4-2 м. При более навесной траектории несколько удлиняется путь мяча, что снижает точность броска. Чем больше дистанция, тем больше должны быть амплитуда движений при замахе, мощное заключительное усилие при выпуске мяча.

Движение вслед за своим броском должно стать привычкой для любого игрока.

*Бросок двумя руками от груди* преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника. Этот способ броска занимающиеся осваивают наиболее быстро, поскольку его структура близка к структуре передачи мяча тем же способом (рис. 17).



Рис. 17 (бросок двумя руками от груди)

*Бросок двумя руками сверху* целесообразно выполнять со средних дистанций при плотной опеке соперника (рис. 18).



Рис. 18 (бросок двумя руками сверху)

*Бросок двумя руками снизу* выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника (рис. 19).

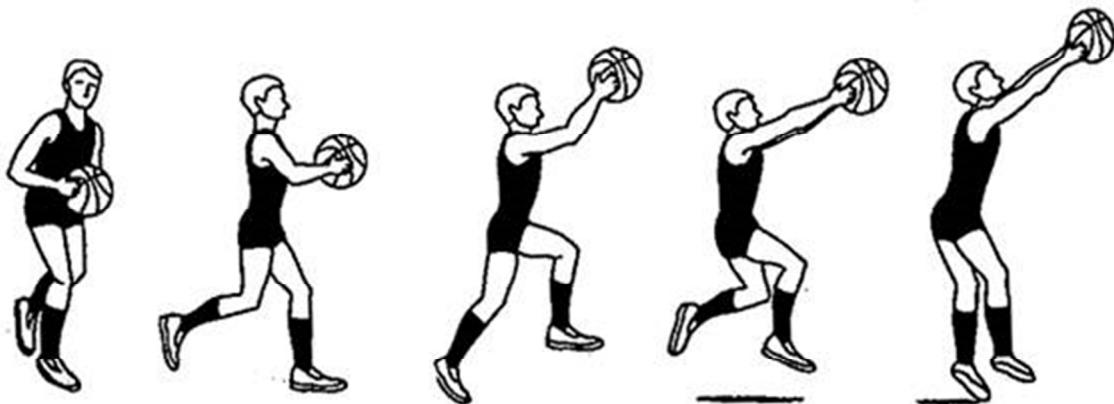


Рис. 19 (бросок двумя руками в прыжке)

*Бросок двумя руками сверху вниз* все чаще начинают использовать игроки высокого роста и отличной прыгучестью. Помешать этому способу броска соперник почти не в состоянии, так как мяч летит только по нисходящей, очень короткой траектории с большой скоростью. На рисунке 20 показана подготовительная фаза: баскетболист выпрыгивает перед кольцом и выносит мяч на прямых руках над его уровнем.

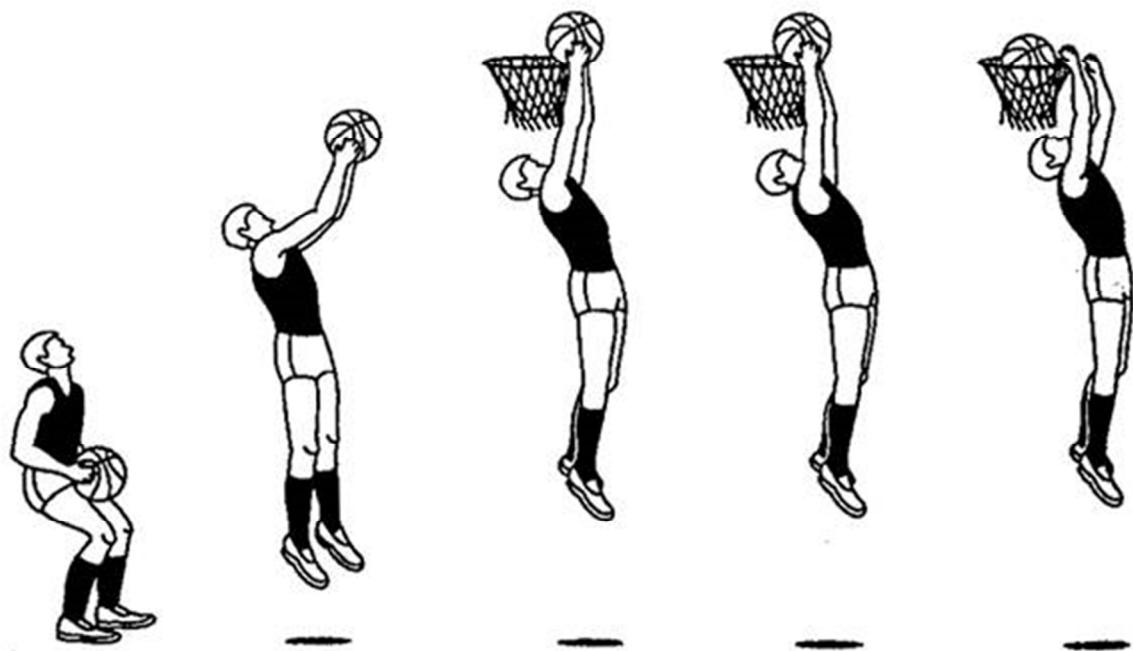


Рис. 20 (бросок двумя руками сверху вниз)

Основная фаза: резким поворотом кистей и пальцев сверху вниз игрок опускает мяч в кольцо.

Завершающая фаза: после выполнения броска баскетболист мягко приземляется на обе ноги, занимая «исходное» положение для дальнейших действий.

*Бросок одной рукой от плеча* - распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций. Многие спортсмены используют его также в качестве штрафного броска (рис. 21).

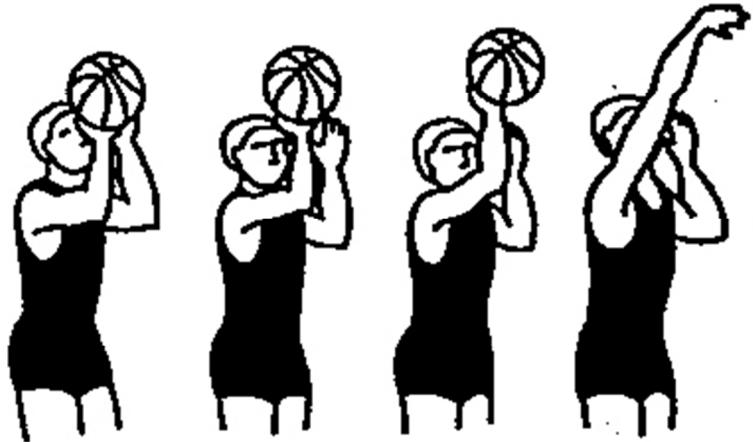


Рис. 21 (бросок одной рукой от плеча)

*Бросок одной рукой сверху* используют чаще других для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита (рис. 22).

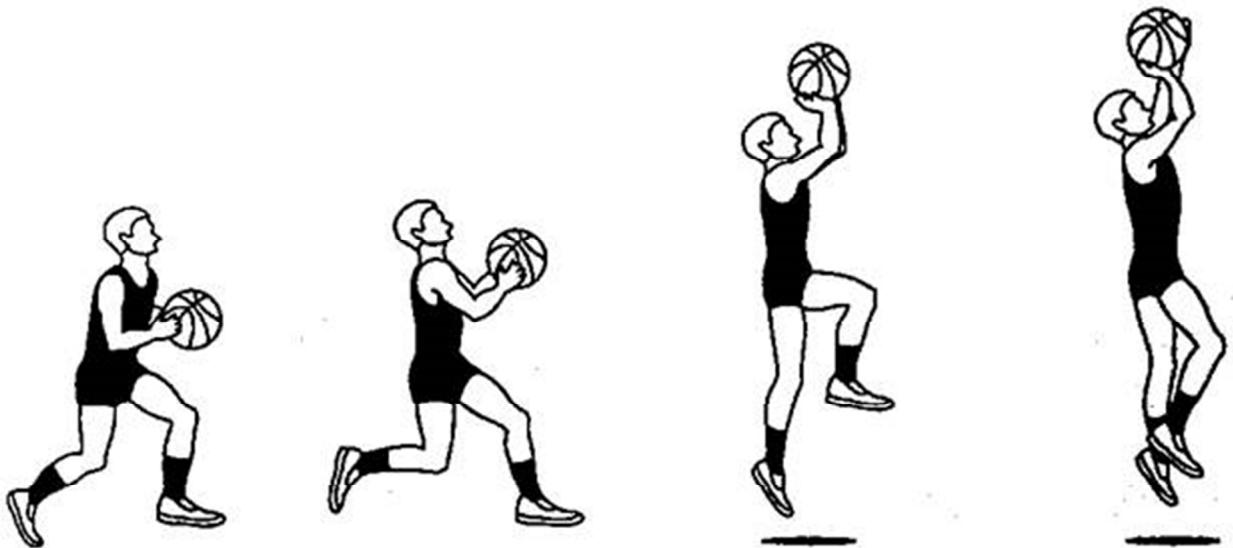


Рис. 22 (бросок одной рукой сверху)

Подготовительная фаза: мяч ловят под правую ногу (при броске правой рукой). Шаг, под который ловят мяч, наиболее растянут. Последующий шаг должен быть укороченным, стопорящим - игрок должен быстрее и сильнее оттолкнуться почти вертикально вверх.

При отталкивании от площадки мяч выносят над плечом и перекладывают на повернутую часть правой руки. Основная фаза: в высшей точке прыжка рука выпрямлена для максимального приближения к кольцу, мяч выталкивается мягким движением кисти пальцев, ему придается обратное вращение.

*Бросок одной рукой сверху в прыжке* (бросок в прыжке) - основное средство нападения в современном баскетболе. В состязаниях сильнейших мужских команд мира до 70% всех бросков с игры выполняются именно этим способом, с различных дистанций. Есть несколько разновидностей данного броска. Выбирают их в зависимости от дистанций и особенностей противодействия защитника. В качестве типового проанализируем этот бросок со средней дистанции (рис. 23).

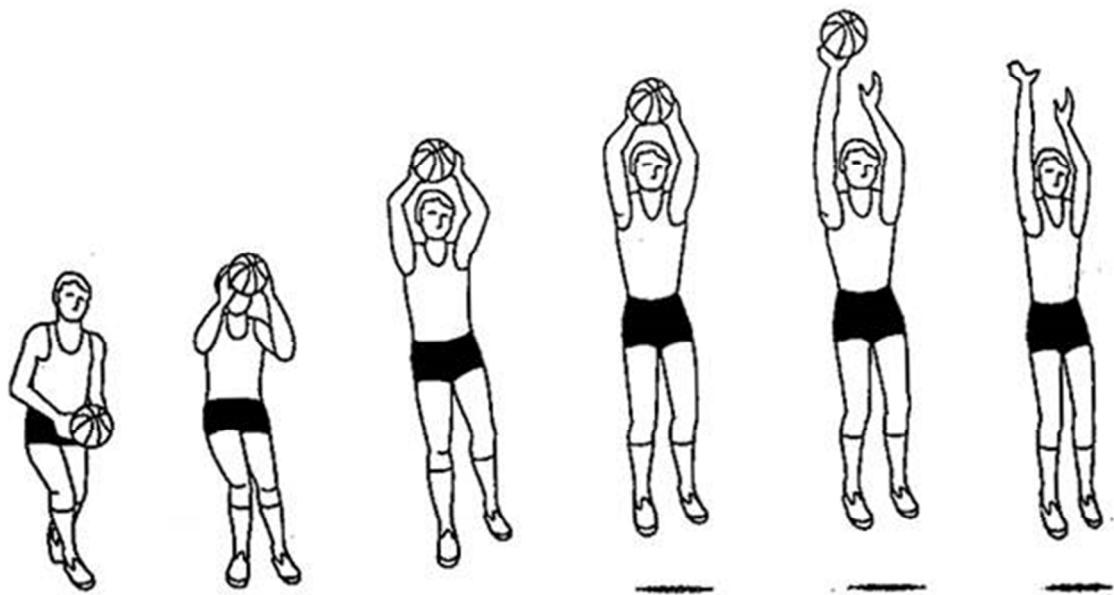


Рис. 23 (бросок одной рукой сверху в прыжке)

Подготовительная фаза: игрок получает мяч в движении и сразу делает стопорящий шаг левой ногой. Затем он приставляет к ней правую ногу, сгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку-сверху.

Основная фаза: игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты.

При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой. Расстояние от места отрыва от площадки до места приземления игрока после броска должно быть минимальным и составлять не более 25-30 см, что позволяет ему избежать столкновения с защитником.

При выполнении броска в прыжке со сравнительно близкого расстояния отпадает необходимость в большой амплитуде разгибания руки с мячом. Основным бросковым движением становится движение кисти и пальцев, благодаря которому повышаются уровень исходного положения мяча непосредственно перед броском и точка выпуска мяча - тогда игрок может успешно преодолеть сопротивление соперника (рис. 24).



Рис. 24 (бросковые движения кистью)

Бросок в прыжке с отклонением туловища назад стали применять и для атаки кольца с близких и средних расстояний при плотной опеке высокорослого защитника, обладающего хорошей прыгучестью. Мяч выпускают над головой вне центрального поля зрения игрока - он летит по навесной траектории, что в определенной степени затрудняет достижение высокой точности броска (рис. 25).

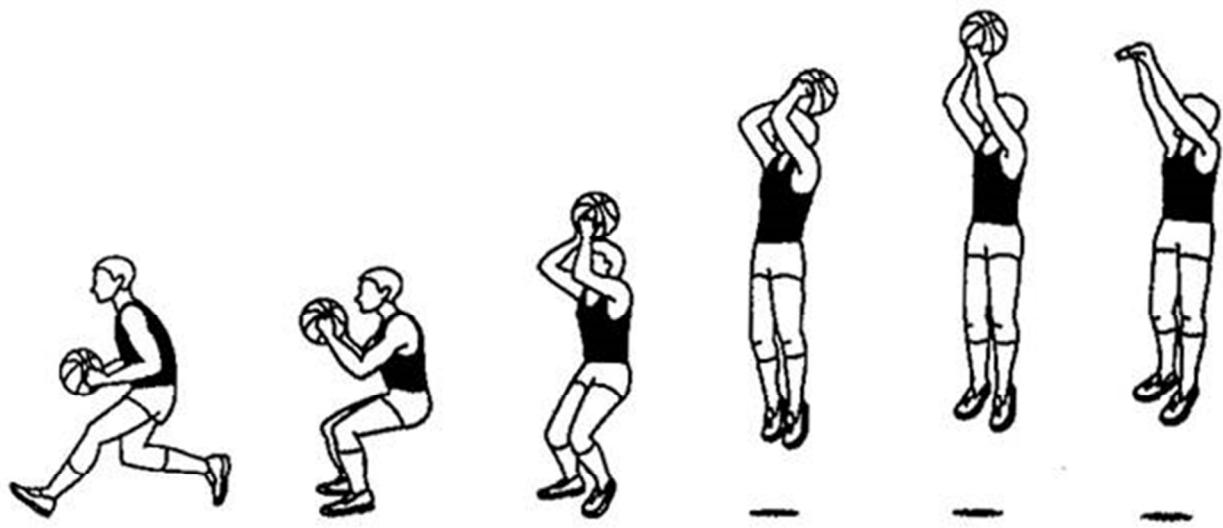
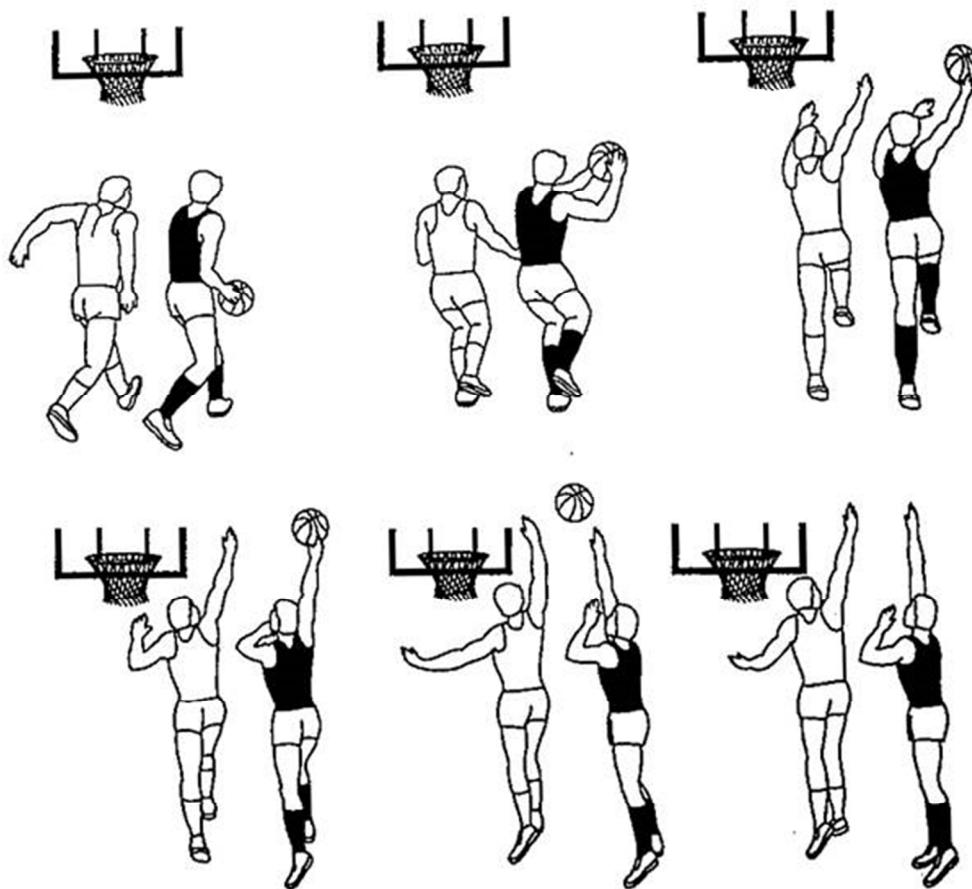


Рис. 25 (бросок в прыжке с отклонением туловища назад)

Большое значение в состязании приобретает быстрота выполнения броска или, как говорят, его скорострельность. Опыт показывает, что медленно выполненный бросок, как правило, встречает противодействие соперников, которое трудно преодолеть. Скорострельность броска можно увеличить, сократив время на подготовительные движения и их реализацию.

*Бросок одной рукой «крюком»* часто используется центровыми игроками для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии высокорослого защитника



Подготовительная фаза: игрок делает шаг ясной погон в сторону от соперника, поворачивается левым боком к щиту, слегка согнувшись, левую ногу. Мяч лежит на согнутой правой руке и поддерживается сверху; голову поворачивают к корзине.

Основная фаза: отталкиваясь левой ногой, игрок выпрыгивает вверх, одновременно правую руку с мячом отводит от туловища и дугообразным движением поднимает вверх.

Левая рука, согнутая в локтевом суставе под прямым углом, как бы отграживает мяч от защитника. Колено правой ноги подтягивают вверх. Мяч выпускают в наиболее высокой точке, когда рука приближается к голове. Потом его направляют в корзину.

При плотной опеке и подстраховке некоторые центровые предпочитают не делать рукой с мячом полную дугу. Они выносят мяч двумя руками в сторону вверх от защитника, затем одной рукой проводят лишь заключительную часть, т. е. бросают мяч «полукрюком».

*Бросок одной рукой снизу* применяют примерно в тех же ситуациях, что я бросок двумя руками снизу в прыжке. Кроме того, некоторые центровые игроки с успехом используют этот бросок в сочетании с поворотом и фингами при борьбе вблизи щита соперника.

**Добивание мяча.** В ряде игровых положений, когда мяч отскакивает от щита после неудачного броска или пролетает вблизи корзины, у игрока нет времени для приземления с мячом, прицела и броска. В таких случаях следует добивать мяч в кольцо в прыжке двумя руками или одной. При добивании одной рукой баскетболисту удается достать мяч в более высокой точке. Выпрыгнув и приняв мяч на раскрытую кисть, игрок слегка сгибает руку и тут же выпрямляет ее, одновременно выполняя мягкое завершающее движение кисти пальцами (без шлепка).

Движения кисти при добивании на уровне кольца показаны на рисунке 27. Когда же мяч находится совсем близко к кольцу, то лучше послать его коротким толчком без задержки кисти.

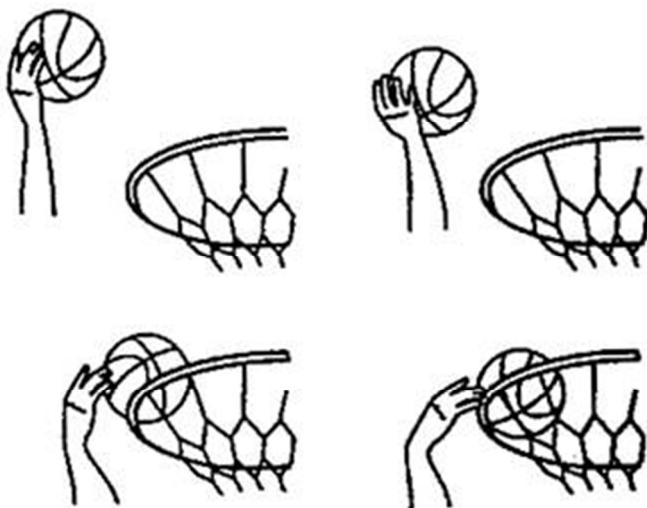


Рис. 27 (место выпуска мяча при броске одной рукой крюком)

**Творческое объединение:** «Спортивные игры»

**Руководитель:** Трофимчук Александр Николаевич

**Программа:** модифицированная

**Группа:** младшая

**Занятие №** \_\_\_\_

**Дата:** \_\_\_\_\_

**Тема:** "Баскетбол- олимпийский вид спорта"

**Цель:** Формирование потребности в двигательной активности, совершенствование физических качеств школьников.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- формировать умение действовать с мячом;
- заинтересовать детей играми и эстафетами с мячом, побудить использовать их вне занятий;
- развивать ловкость в упражнениях с мячом: броски мяча о пол и ловли его в две руки, набивании мяча об пол правой\левой рукой, подбрасывания мяча вверх от груди и ловля двумя руками
- упражнять в технике броска одной рукой от плеча в движении
- совершенствовать навыки бега и различные виды ходьбы;
- закреплять навыки в перестроении в звенья.

*Оздоровительные:*

- развивать и укреплять мышцы спины, рук, формировать правильную осанку и глазомер;
- способствовать развитию физических качеств: силы, ловкости, выносливости, координации движений;
- поддерживать интерес к физической культуре, приобщать к здоровому образу жизни; упражнять в умении слушать инструктора и действовать по команде.

*Воспитательные:*

- самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность;
- Воспитывать чувство взаимопомощи, внимание друг к другу.

**Материалы и оборудование:** малые мячи по количеству детей ( d =6-8 см), большие мячи ( d=25 см) 0.5 от количества детей, свисток, бубен, ориентиры.

**Форма работы с детьми:** совместная деятельность, фронтальная, групповая, индивидуальная.

**Методические приёмы:**

**Словесный** (вопросы - ответы, беседа, объяснение, поощрение, уточнение)

**Игровой** (игровые ситуации)

**Практический** (непосредственная деятельность детей). Наблюдение за работой детей, советы.

### **Ход занятия**

Дети входят в спортивный зал. Построение в шеренгу, равнение.

Инструктор обращает внимание на осанку детей.

**Инструктор:** Я хочу загадать вам загадку:

"Я весёлый, озорной,  
Круглый, красно-голубой.

Я умею прыгать вскачь.  
Отгадайте , кто я?" (Мяч).

**Инструктор:** Правильно. Сегодня мы с вами будем учиться бросать и ловить мяч разными способами, упражняться в отбивании мяча о пол, а так же узнаем много игр с мячом, в которые вы сможете играть на улице.

**Инструктор:** Дети , а как вы думаете для чего нам нужно учиться играть в мяч?

**Дети:** Чтобы наши руки, были сильными; когда пойдём в школу будем играть в баскетбол, волейбол, футбол. Чтобы мы были ловкими и здоровыми.

**Инструктор:** **Баскетбол** -командная спортивная игра, цель которой – забросить руками мяч в кольцо (корзину) соперника, прикрепленное к щиту. Попадание может принести команде от одного до трех очков. Олимпийский вид спорта

**Инструктор:** Но для того чтобы начать упражнения с мячом нам необходимо размяться.

#### **1. Вводная часть**

Ходьба:

- на носках(15 - 20 м), руки вверх( подняться выше на носки, взгляд вперёд);
- на пятках руки в стороны(15 - 20 м) (вперёд не наклоняться, руки точно в стороны, лопатки свести);
- на внешней стороне стопы(15 - 20 м) руки на пояс (идти по заданию).

Бег:

- в медленном темпе(15-20 м) ( дыхание не задерживать, не толкаться, соблюдать дистанцию);
- бег приставным шагом правым боком (8 - 10 м) (руки расслабленные, полусогнуты в локтях, двигаться свободно)
- то же левым боком(8 - 10 м),
- бег с переходом на ходьбу.

Построение в круг. Выполнение дыхательного упражнения.

**«К нам залетел теплый ветерок».**

Исходное положение - основная стойка. Глубокий вдох носом, выдох - удлиненный со звуком «ха».

Предлагаю размять руки и выполнить пальчиковую гимнастику .

Проводится пальчиковая гимнастика «Спортсмены»

Чтоб болезней не бояться, Поднимают руки к плечам, вверх, к плечам, в стороны.  
Надо спортом заниматься.

Играет в теннис — теннисист,  
Он спортсмен, а не артист.

В футбол играет — футболист,  
В хоккей играет — хоккеист,  
В волейбол — волейболист,  
В баскетбол — баскетболист. Сгибают пальцы в кулечок, начиная с мизинца.

**Методические указания:** темп медленный, каждое движение фиксируется. Повторить 2 раза.

## 2. Основная часть

Дети берут малые мячи, строятся в три колонны .

Выполняется ОРУ с малым мячом.

**1." Мяч вверх":** И. п. - ноги слегка расставлены мяч в правой руке внизу.

1 - поднять прямые руки через стороны вверх - вдох , переложить мяч в левую руку ;

2 - опустить руки вниз, занять И. п. выдох.

Повторить 6 раз.

**2. "Повороты":** И. п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке.

1 - повернуться вправо, руки за голову, переложить мяч в левую руку;

2 - вернуться в исходное положение;

3 - 4 то же в другую сторону.

Повторить 6 - 8 раз.

**3. "Наклоны":** И. п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке.

1 - наклониться вперёд, переложить мяч внизу в левую руку, колени не сгибать;

2 - вернуться в исходное положение;

3 - 4 то же в другую сторону.

Повторить 6 - 8 раз.

**4." Уголок":** И. п. - сидя, руки упор сзади, мяч зажат ступнями, ноги прямые.

1 - поднять прямые ноги вверх под углом, держать мяч ступнями, руки не сгибать;

2 - занять И. п.

Повторить 5 - 6 раз.

**5. " Мостик":** И. п. - сидя, руки упор сзади, ноги согнуты в коленях ,мяч зажат коленями.

1 - поднять живот вверх, мяч держать коленями;

2 - вернуться в исходное положение;

Повторить 5 - 6 раз.

**6. "Перекаты" :** И. п. - сидя на полу "По - турецки", мяч на полу.

1 - прокатить мяч правой рукой назад - вправо;

2 - переложить мяч сзади в левую руку, прокатить мяч левой рукой вперёд;

то же в левую сторону.

Повторить 6 - 8 раз

**7. "Прыжки":** И. п. - ноги вместе, мяч в обеих руках .

1 - 2 Прыжки ноги врозь - ноги вместе.

Повторить 8 раз.

**8. "Ходьба с мячом".**

**9." Дыхательное упражнение":** И. п. ноги слегка расставлены мяч в правой руке внизу.

1 - поднять прямые руки через стороны вверх - вдох , переложить мяч в левую руку - выдох;

Перестроение в колонну по одному, лёгкий бег с малым мячом 30с. Остановка, построение в круг.

Проводится подвижная игра "Играй, мяч не теряй".

Дети располагаются по залу, выполняют задание инструктора: броски мяча вверх одной рукой - ловля двумя руками, удары от пол одной рукой ловля двумя. После сигнала инструктора, все должны как можно быстрее поднять мяч вверх.

Опоздавшие получают штрафное очко. Выигрывают те дети, которые во время игры не получили штрафное очко. Игра проводится 3 раза. Дети проходят, складывают малые мячи в корзину.

### **Инструктор:**

*Мяч весёлый непоседа.*

*Чтоб на месте не лежать*

*просит мячик ребяташек*

*Ещё раз с ним поиграть.*

### **Основные виды движений.**

Дети выстраиваются в две колонны лицом друг к другу и выполняют броски мячей большого диаметра:

- броски мяча об пол и ловля двумя руками

Повторить 10 раз (каждый).

- отбивание мяча одной рукой на месте.

Повторить по 5 раз (каждый).

- подбрасывания мяча вверх от груди и ловля двумя руками

Повторить 10 раз (каждый).

- Бросок одной рукой от плеча в движении.

### **3. Заключительная часть.**

**Проводится игра малой подвижности "У кого мяч".**

Дети становятся в круг. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Инструктор даёт кому - либо мяч (диаметр 6-8 см.), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: "Руки!" - и тот к кому обращаются, должен выставить вперёд обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берёт мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить.

Играющие должны передавать мяч за спиной так, чтобы водящий не догадался ; к кому обращается водящий должен показать руки. Повторить 2-3 раза.

Дети строятся в шеренгу. Инструктор подводит итоги занятия . Дети уходят из зала.

**Творческое объединение:** «Спортивные игры»

**Руководитель:** Трофимчук Александр Николаевич

**Программа:** модифицированная

**Группа:** младшая

**Занятие №** \_\_\_\_

**Дата:** \_\_\_\_\_

**Тема:** "Введение в предмет футбол"

**Цель:** Формирование у учащихся базового представления о футболе.

**Задачи:**

*Обучающая задача:*

Учить технике ведения мяча и ударом по мячу ногой.

*Развивающая задача:*

Развивать физические качества: быстроту, координацию, ловкость.

*Воспитательная задача:*

Воспитывать умение выполнять коллективные действия и чувство ответственности за порученное дело.

**Материалы и оборудование:** - футбольные мячи; конусы; ворота для мини-футбола; папка-планшет (схема футбольного поля, палочки для жребия); секундомер; свисток; стол; музыкальный центр.

**Форма работы с детьми:** игровой; метод соревнования; метод упражнения; работа в группе; наглядный.

**Методические приёмы:**

**Словесный** (вопросы - ответы, беседа, объяснение, поощрение, уточнение)

**Игровой** (игровые ситуации)

**Практический** (непосредственная деятельность детей). Наблюдение за работой детей, советы.

#### **Ход занятия**

Подготовительная часть.

1. Организация учеников к занятию.
2. Построение.

Методические рекомендации: Обратить внимание на внешний вид учеников.

3. Приветствие.

4. Ознакомительная беседа об истории футбола и сборной России по футболу.

Методические рекомендации: Ознакомить учащихся с предполагаемым сюжетом занятия.

Сюжетом занятия является: «Подготовка сборной России по футболу на тренировочной базе к очередному циклу отборочных игр»

5. Сообщение целей и задач тренировки.

Методические рекомендации: Вывести детей на цели и задачи занятия с помощью наводящих вопросов.

6. Общеразвивающие упражнения.

Название упражнения	Содержание упражнения	Дозировка	Методические рекомендации и указания
1. Потягивание.	И.П.- О.С. 1.-2. Встать на носки, руки дугами, ладонями наружу, руки через стороны вверх. 3. Опускание рук. 4. И.П.	6-8 раз	Спина прямая.
2. Ходьба.	Ходьба на месте.	30 сек.	Четкие движения рук и ног.
3. Упражнение для мышц плечевого пояса.	И.П.- ходьба на месте, руки к плечам. 1.,2.,3.,4. круговые движения локтем вперед 5.,6.,7.,8. круговые движения локтем назад.	4-браз	Спина прямая. Выполнение упражнения ритмичное.
4. Упражнение для шеи.	И.П.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1. Наклон головы вниз вперед. 2. Наклон головы назад. 3. Наклон головы вправо, правая рука в сторону ладонью вниз. 4. Наклон головы влево, левая рука в сторону ладонью вниз.	4-6 раз	Спина прямая.
5. Повороты.	И.П.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1. Полуприсед, поворот туловища влево, правую руку отводим влево ладонью вперед. 2. И.П. 3. Полуприсед, поворот туловища вправо, левую руку отводим влево ладонью вперед. 4. И.П.	10-12 раз	Следить за тем, чтобы стопа оставалась на месте.

6. Наклоны в сторону.	И.П.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1. Наклон влево, правая рука вверх. 2. И.П. 3. Наклон влево, правая рука вверх. 4. И.П.	10-12 раз	Спина прямая. Упражнение выполнять ритмично.
7. Наклоны вперед	И.П.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1. Наклон вперед, правой рукой достать носка левой ноги. 2. И.П. 3. Наклон вперед, левой рукой достать носка правой ноги.	10-12 раз	Следить за касанием пальцами рук носков стопы.
8. Приседания.	И.П.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1. Поворот туловища и ног влево, присед на колено правой ноги. 2. И.П. 3. Поворот туловища и ног вправо, присед на колено левой ноги. 4. И.П.	10-12 раз	Следить за дыханием. Следить за выпрямлением ног.
9. Упражнение для голеностопа	И.П.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1. Носки вовнутрь. 2. Пяtkи вовнутрь. 3. Носки вместе. 4. Пяtkи вместе. 5.,7. Носки врозь. 6.,8. Пяtkи врозь.	4-6 раз	Спина прямая.
10. Прыжки.	И.П.- О.С. 1. Ноги врозь, руки через стороны вверх, хлопок ладонями. 2. И.П.	10-12 раз	Прыжки выполнять ритмично.
11. Ходьба.	Ходьба на месте.	30 сек.	Четкие движения рук и ног.

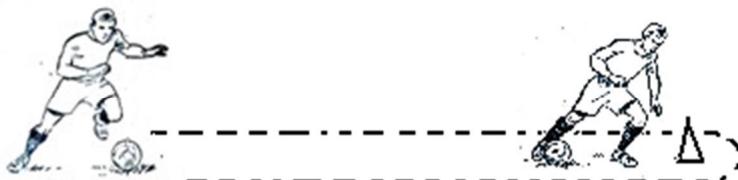
12. Упражнение на восстановление дыхания.	И.П.- ходьба на месте, руки по швам. 1. Руки через стороны вверх (вдох). 2. Руки через стороны вниз (выдох).	6-8 раз	Следить за дыханием. Вдох через нос, выдох через рот.
---	--	---------	---

### Основная часть.

1. Краткий инструктаж по технике безопасности при работе с футбольным мячом.
2. Изучение техники ведения мяча.

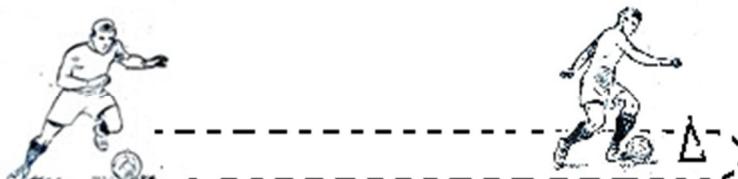
#### Упражнение №1

Ведение мяча носком стопы с последующей обработкой внутренней стороной стопы.



#### Упражнение №2

Ведение мяча носком стопы с последующей обработкой внешней стороной стопы.



#### Упражнение №3

Ведение мяча с использованием внутренней и внешней стороны стопы.



Методические рекомендации: Во время бега мяч ведут посредством ряда последовательных ударов (толчков). Наибольшая возможность держать мяч под контролем будет в том случае, если мяч катится в 1—1,5 метра впереди ведущего игрока.

#### 3. Изучение ударов по мячу:

##### Упражнение №1

Удар внутренней частью подъема по неподвижному мячу:



Игрок небольшими шагами делает разбег по прямой линии, ускоряя движение по мере приближения к мячу. Разбег должен быть рассчитан так, чтобы удар по мячу пришелся заранее намеченной ногой. Корпус во время разбега наклонен. Нога, делающая последний

шаг перед ударом, называется «опорной ногой». Удар производят чаще всего с бокового разбега, но можно производить и с прямого.

### Упражнение №2

Удар внутренней частью подъема по движущемуся мячу:



Игрок первым касанием приводит мяч в движение, пробрасывая от себя на 1.5-3 метра, а вторым касанием наносит удар по мячу внутренней стороной подъема. Приближаясь к мячу, игрок делает ускоренные движения. Разбег должен быть рассчитан так, чтобы удар по мячу пришелся заранее намеченной ногой. Корпус во время разбега наклонен. Нога, делающая последний шаг перед ударом, называется «опорной ногой». Удар производят чаще всего с бокового разбега, но можно производить и с прямого.

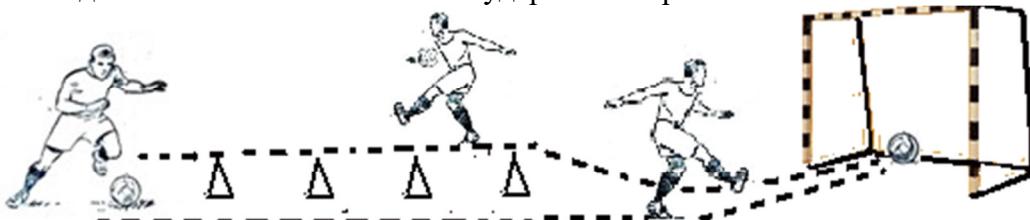
Методические рекомендации: При ударе внутренней частью подъема мяч пойдет вверх, если: а) колено бьющей ноги не дойдет до линии мяча; б) корпус будет резко отклонен назад; в) удар будет коротким (четким), почти без проводки, с придаением мячу вращения в сторону, обратную полету; г) угол, образуемый ступней и голенью, приближается к прямому.

#### 4. Спортивная эстафета с футбольными мячами.

Выполнение технических элементов футбола посредством эстафет.

Отработка навыков ведения мяча и ударов по мячу развитие ловкости и скорости.

Эстафета с ведением мяча носком стопы и ударом по воротам.



Напротив каждой команды в 15-20 метрах от старта стоят мини-футбольные ворота. По команде тренера капитаны команд бегут вперед и ведут мяч по прямой в сторону ворот. Добежав до ворот, наносят удар по мячу так, чтобы мяч оказался в сетке. После попадания мяча в цель участник эстафеты берет мяч в руки и двигается к своей команде. Следующий игрок делает то же самое задание. Закончив эстафету, игрок становится в конец своего коллектива. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

#### **Команда**

##### **защитников**

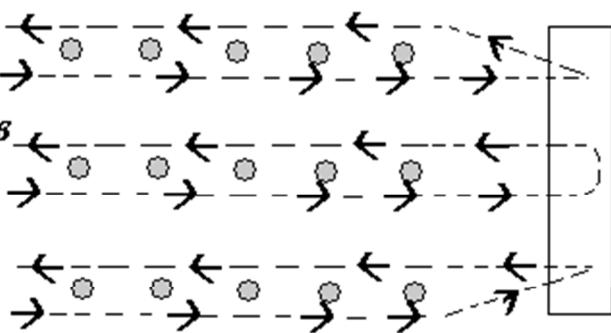
**Команда**  
● ● ● ●

##### **полузаштитников**

**Команда**  
● ● ● ●

##### **нападающих**

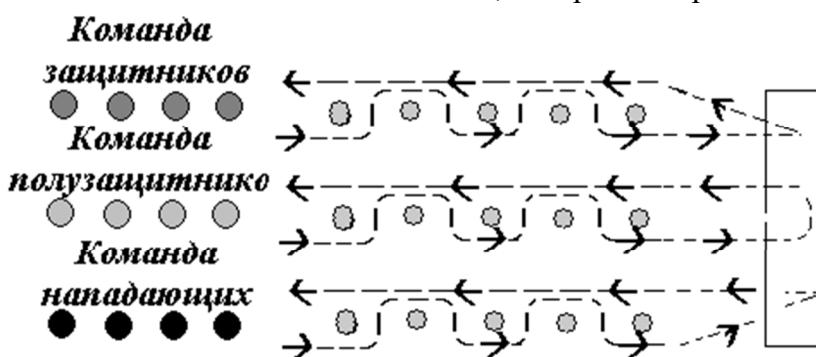
**Команда**  
● ● ● ●



Эстафета с ведением мяча внутренней и внешней стороной стопы и ударом по воротам.



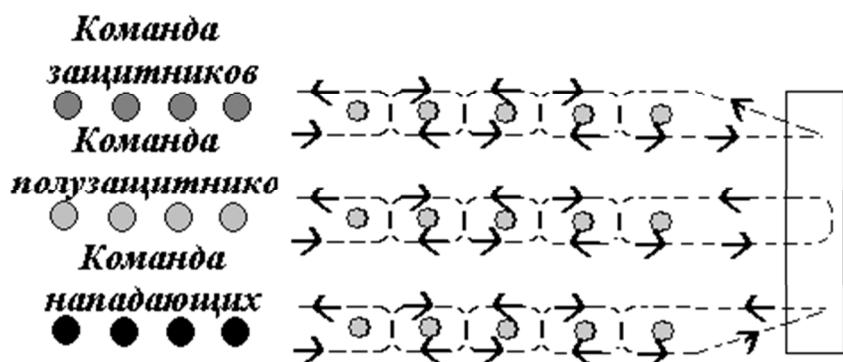
Напротив каждой команды в 4-6 метрах от линии старта стоят 5 конусов. По команде тренера капитаны двигаются с ведением мяча вперед змейкой, обегая каждый конус. Обежав последний конус, наносят удар по мячу ногой в сторону ворот. После попадания мяча в ворота участник эстафеты берет мяч в руки и двигается к своей команде. Следующий игрок делает то же самое задание. Закончив эстафету, игрок становится в конец своего коллектива. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.



3. Эстафета с ведением мяча носком, внутренней и внешней стороной стопы и ударом по воротам.



Напротив каждой команды в 4-6 метрах от линии старта стоят 5 конусов. По команде тренера капитаны двигаются с ведением мяча вперед змейкой, обегая каждый конус. Обежав последний конус, наносят удар по мячу ногой в сторону ворот. После попадания мяча в ворота участник эстафеты двигается с ведением мяча змейкой к своей команде. Следующий игрок делает то же самое задание. Закончив эстафету, игрок становится в конец своего коллектива. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.



6. Двухсторонняя игра в мини-футбол с изучением основных правил.

Методические рекомендации: С помощью подсказов помогать учащимся в выборе правильной позиции во время игры и изучать основные правила игры мини-футбол.

7. Подведение итогов футбольной игры.

Методические рекомендации: Выделить отличившихся игроков во время игры футбол. Найти нужные слова для того, чтобы поддержать проигравшую команду.

Заключительная часть.

Присесть полукругом на ноги в центре спортивного зала для подведения итогов занятия.

Методические рекомендации: Занять место проведения беседы так, чтобы все ученики располагались к тренеру лицом.

Подведение итогов занятия.

Методические рекомендации: Обсудить справились ли игроки команды с поставленными тренером целью и задачами.

Творческое объединение: «Спортивные игры»

Руководитель: Трофимчук Александр Николаевич

Программа: модифицированная

Группа: младшая

Праздник «Олимпийцы среди нас!»

(с участием учащихся и родителей)

Цель: Формирование у обучающихся представления об Олимпийских играх современности как части общечеловеческой культуры.

Укрепление связей «семья – школа», направленных на воспитание здорового образа жизни; сплочение детей и родителей.

Задачи:

1. Создать у детей представления об Олимпийских играх;
2. Способствовать физическому развитию детей, их силе, быстроте, ловкости; развивать выдержку, выносливость, воображение, кругозор;
3. Укрепить отношение между взрослыми и детьми; приобщить взрослых к здоровому образу жизни;
4. Воспитывать соревновательные качества, чувство взаимовыручки, поддержки;
5. Создать в зале атмосферу веселья, доброжелательности, потребность коллективного общения, дружеского состязания и удовольствия;
6. Воспитывать любовь к спорту, закрепить знания о видах спорта,

Используемое оборудование:

1. Олимпийские символы: флаг.
2. Стойки (2)
3. Мячики маленькие (10)
4. Корзины для мячиков (2)
5. Лыжи (по одной паре на команду).
6. Клюшки хоккейные (по одной на команду).
7. Шайбы ( 2 кубика).
8. Ледянки для горок (по одной на команду).
9. Шлётки большого размера (по паре а команду)
10. Баскетбольный мяч (2)
11. Щётки для пола (2)
12. Мягкие игрушки средних размеров (2)

План

1. Построение.

2. Приветствие.

3.Этапы соревнований.

5.Подведение итогов.

## Ход занятия

Слайд 1.

**Ведущий:** – Здравствуйте, уважаемые, любители спорта! Сегодня мы собрались на спортивный праздник “Олимпийцы среди нас!”, который мы посвящаем зимним олимпийским играм и параолимпийским играм, которые проходили в нашей стране в 2014 году.

Мы очень любим спорт и поддерживаем наших российских спортсменов! И пусть пока наши достижения невелики, но мы стремимся быть быстрее, выше, сильнее!

Слайд 2.

**Ведущий:** У Олимпиады есть свой флаг. Посмотрите на него. (Показывает на стену, на которой прикреплен флаг). Он представляет собой белое знамя с изображением пяти сплетенных колец.

**Ведущий:**

На планете, в нашем мире,

Пять жилых материков.

Шлют спортивные отряды

На призыв Олимпиады.

Олимпийский флаг с пятью кольцами - это символ дружбы спортсменов пяти континентов.

**Ведущий**

На спортивную площадку

Приглашаю теперь вас!

Праздник спорта и здоровья

Начинаем мы сейчас!

*Выход на площадку команд – участниц (строевым шагом). Построение команд.*

**Ведущий:**

Что такое Олимпиада?

Это честный спортивный бой!

В ней участвовать – это награда

Победить же может любой!

Мы игры олимпийцев открываем

На этот праздник приглашаем всех!

Здоровья, счастья, радости желаем,

Пусть олимпийский к вам придет успех!

**Ведущий.** Сегодня в наших Олимпийских играх принимают участие команды детей и родителей. Поприветствуем друг друга.

Перед соревнованиями все участники произносят клятву, давайте и мы сегодня поклянёмся быть честными, соблюдать правила соревнований, уважать победу соперника. Прошу всех встать для произнесения клятвы.

**Ведущий.** Кто с ветром проворным может сравниться?

**Дети.** Мы, олимпийцы!

**Ведущий.** Кто верит в победу, преград не боится?

**Дети.** Мы, олимпийцы!

**Ведущий.** Кто спортом любимой Отчизны гордится?

**Дети.** Мы, олимпийцы!

**Ведущий.**

Клянёмся быть честными,

К победе стремиться,

Рекордов высоких клянёмся добиться!

**Дети.** Клянёмся, клянёмся, клянёмся!

**Ведущий:**

Команды есть – они готовы!

Следить за честностью игры

Будут судьи

Разрешите представить членов судейской коллегии. (*Представление*)

**Ведущий:** – Команды к старту готовы?

Команды хором: Всегда готовы!

Конкурсная программа - эстафеты:

**Ведущий:** Вижу, что вы все готовы и рветесь в бой. Тогда первое испытание.

Слайд 9.

Тех, кто смелей, кто быстрей и храбрей,

Приглашаем в игру под названием ХОККЕЙ.

Сейчас мы все вместе по клюшке возьмем

И шайбу в ворота

Успешно забьем!

*1. Эстафета «Хоккей»*

(ведут шайбу клюшкой зигзагом до стойки, обратно прямо)

Хоккей – ведение клюшкой кубика до стойки и обратно

Слайд 10.

**Ведущий:** Чтобы перейти к следующему виду соревнования я загадаю вам загадку:

Спорт на свете есть такой,

Популярен он зимой.

На полозьях ты бежишь,

За соперником спешишь.

Молодцы, следующий вид соревнования «Лыжные гонки»

*2. Эстафета «Лыжные гонки»*

(встают на одни лыжи, надо оббежать стойку)

Слайд 11.

**Ведущий:** Переходим к следующему виду спорта. У меня для вас есть еще одна загадка:

Очень трудно быть, не спорьте,

Самым метким в этом спорте.

Просто мчаться по лыжне

То под силу даже мне.

Сам попробуй бегать день,

А потом попасть в мишень,

Лежа навзничь, из винтовки.

Тут нельзя без тренировки!

А мишень тебе не слон.

Спорт зовётся ... (Биатлон)

*3. Эстафета «Биатлон»*

(встают одной ногой на одну лыжину, добегают до стойки, берут два снежка, нужно попасть в корзину и вернуться обратно, передать эстафету)

Биатлон – бег на одной лыже со снежком в руке до линии и бросить его в корзину, кто быстрее и у кого окажется больше снежков (дополнительно очко).

Слайд 12.

**Ведущий:** Следующий вид соревнования:

На площадке ледяной

Игроки метут метлой

И по льду гоняют камень.

Что за спорт здесь перед нами?

*4. Эстафета «Керлинг»*

(кидают –прокатывают набивной мяч, щеткой загоняют мяч в обруч на метку и бегом возвращается в команду)

Или волейбольный мяч толкнуть и щёткой загнать в обруч.

Кёрлинг – сбить мячом кегли, кто быстрее и больше собьёт (дается дополнительно очко).

Слайд 13.

**Ведущий:** К следующему виду соревнований все готовы? Угадайте, какой вид соревнования сейчас будет. Слушайте внимательно.

Вопрос не лёгкий у меня,  
Как это называют,  
Когда спортсмены на санях  
По жёлобу съезжают?

### 5. Эстафета «Санный спорт»

(Ребенка (Игрушку) по очереди на ледянке тащат до стойки и обратно)

Слайд 14.

6. Фигурное катание – одеть шлёпки большого размера (это коньки) и, добежав до стойки, выполнить “ласточку”, вернуться обратно.

**Ведущий:** - Уважаемые, болельщики! Пока наше жюри подводит итоги соревнований, предлагаю, присесть и отдохнуть и отгадать загадки о спорте.

Загадки:

Ног от радости не чуя,  
С горки снежной вниз лечу я.

Стал мне спорт родней и ближе.  
Кто помог мне в этом?...(лыжи)

Взял дубовых два бруска,  
Два железных полозка.

На бруски набил я планки,  
Дайте снег! Готовы... (санки)

Мчусь, как пуля я вперед,  
Лишь поскрипывает лед.

И мелькают огоны  
Что несут меня... (коньки)

Бьют его рукой и палкой, никому его не жалко.

А за что беднягу бьют? А за то, что он надут! (мяч)

Загадка эта нелегка:

Пишусь всегда через два К  
И мяч, и шайбу клюшкой бей.

А называюсь я ... (хоккей)

Как зовут спортсмена, катающегося на коньках под музыку? (фигурист)

Сколько команд играют в хоккей? (2)

Как зовут людей, которые зимой купаются в проруби? (моржи)

Как называется акробатика на лыжах? (фристайл)

Кто зимой рисует на окнах? (мороз)

**Ведущий:**

Жюри готово? Вам предоставляется слово.

Слайд 15.

**Жюри:**

Очень долго мы гадали  
Самых лучших выбирали.

Все вы были молодцами  
И отважны, и честны,  
Эти смелы, те удалы,  
Эти силу показали.

Для спортсменов в этом зале  
Кто сегодня выступал  
Олимпийские медали,

## Олимпийский пьедестал!

Объявление результатов, награждение победителей и участников

Слайд 16.

Ведущий:

Гаснет огонь олимпийский,

Значит прощаться пора.

Всем вам, друзья – олимпийцы,

Я пожелаю добра,

Мира и радость победы

В спорте, учёбе, труде.

Кем ты и где бы ты не был,

Будь олимпийцем везде!

До новых встреч на спортивных площадках!

*Команды – участницы под спортивный марш и аплодисменты болельщиков делают круг почёта по площадке и выходят из зала.*

Название команды	Эстафета «Хоккей» Победила команда, которая первой закончит эстафету.	Эстафета «Лыжные гонки» Победила команда, которая первой закончит эстафету.	Эстафета «Биатлон» Победила команда, у которой больше попаданий мяча в корзину.	Эстафета «Керлинг» Победила команда, которая первой закончит эстафету.	Эстафета «Санный спорт» Победила команда, которая первой закончит эстафету.	Эстафета «Фигурное катание» Победила команда, которая первой закончит эстафету.

## **Календарно – тематическое планирование**

**Название объединения «Спортивные игры»**

№ п/п	Дата		Тема раздела, тема занятия	Кол-во час	Форма аттестации/ контроля
	план	факт			
1-2			Правила безопасности на занятиях. Правила спортивных игр.	2	
3-4			Баскетбол.  Правила по предупреждению травматизма на занятиях баскетболом. Баскетбол – олимпийский вид спорта	2	
5-6			Ведение с изменением направления, приставным шагом. Передача двумя руками из-за головы. Бросок одной в прыжке. Учебная игра в баскетбол.	2	
7			Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы. Учебная игра в баскетбол.	1	
8			Ведение с обводкой. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Зонная защита.	1	
9			Совершенствование бросков с места, после ведения. Нападение быстрым прорывом.	1	Зачет
10-11			Волейбол  Техника безопасности на занятиях волейболом. Верхняя передача над собой. Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	2	
12-			Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах,	2	

13			тройках. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.		
14-15			Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.	2	
16			Прямой нападающий удар из зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1	Зачет
17			Футбол. Введение в предмет футбол. Техника безопасности на занятиях футболом.	1	
18			Правила игры. Профилактика травматизма.	1	
19-20			Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой ног. Учебная игра.	2	
21-22			Передача и остановка мяча. Удары с места по воротам. Учебная игра.	2	
23			Тактика игры в защите, в нападении	1	Зачет
24			Физическая подготовка Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	
25			Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.	1	
26			Челночный бег 3х10, поднимание туловища из положения лежа на спине, наклоны вперед.	1	Тестирование
27-30			Сдача контрольных нормативов	4	Тестирование
31-36			Участие в соревнованиях	6	Участие в соревнованиях

## **Приложение 4**

**Лист корректировки  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Спортивные игры»**

## Приложение 5

## **План воспитательной работы**

## Название объединения «Спортивные игры»

<b>№</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Период проведения</b>	<b>Форма проведения</b>
<b>Гражданско-патриотическая воспитание</b>			
<b>1</b>	Теоретическое занятие	<b>Сентябрь-май</b>	беседа, лекция, просмотр презентации, просмотр видео-ролика, соревнования
<b>2</b>	Практическое занятие		акции, конкурсы, соревнования, выставки, и т.п
<b>Культурологическая воспитание, личностно-волевое</b>			
<b>1</b>	Теоретическое занятие	<b>Сентябрь-май</b>	беседа, лекция, просмотр презентации, просмотр видео-ролика и т.п.
<b>2</b>	Практическое занятие		акции, конкурсы, соревнования, выставки, и т.п
<b>Физическая воспитание, экологическая воспитание</b>			
<b>1</b>	Теоретическое занятие	<b>Сентябрь-май</b>	беседа, лекция, просмотр презентации, просмотр видео-ролика и т.п.
<b>2</b>	Практическое занятие		акции, конкурсы, соревнования, выставки, и

			т.п
<b>Духовно-нравственное воспитание</b>			
<b>1</b>	Теоретическое занятие	<b>Сентябрь-май</b>	беседа, лекция, просмотр презентации, просмотр видео-ролика и т.п.
<b>2</b>	Практическое занятие		акции, конкурсы, соревнования, выставки, и т.п

