

Администрация города Пскова
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 13»

Принято:
экспертная комиссия
председатель



Колпакова Ю.В.
(подпись)



Утверждаю
И.о.директора школы



Кочнева Е.Ю.
(подпись)

Приказ № 0-244 от 31.08.2023

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спортивные игры»
(Физкультурно-спортивная направленность)**

Возраст обучающихся 9–10 лет
Срок реализации 1 год

Автор разработки:
Михайлова Валентина Николаевна
Учитель физической культуры
МБОУ «СОШ №13»

г. Псков, 2023г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

Пояснительная записка

Программа «Спортивные игры» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана в рамках реализации мероприятий по созданию новых мест дополнительного образования детей федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование».

Игра в различные спортивные игры – захватывающее, интересное и популярное занятие на сегодняшний день. Польза от спортивных игр заключается:

В повышении выносливости.

В улучшении кровообращения, а, следовательно, укреплении сердечно-сосудистой системы.

В развитии дыхательной системы.

В укреплении опорно-двигательного аппарата и улучшении подвижности суставов.

В развитии реакции, координации движений, ловкости и гибкости. Это позволяет избежать травм в быту, к примеру, в период гололеда.

В тренировке глазных мышц, а значит сохранении зрения на длительное время.

Большинство спортивных игр - командные. Поэтому они позволяют преодолеть какие-либо комплексы, связанные с трудностью общения. Как правило, люди, с удовольствием играющие в командные игры, легко находят общий язык, как со сверстниками, так и с людьми разных поколений. Командные игры повышают чувство ответственности и развивают дух коллективизма, учат работать в команде и полностью доверять окружающим.

Актуальность:

Программа «Спортивные игры» является продолжением программ подвижные игры для детей более младшего возраста, реализует принцип преемственности. Реализация программы «Спортивные игры» показала заинтересованность детей и их родителей продолжать занятия спортом в дальнейшем.

Учащиеся начальной школы, особенно в 3-4 классах, проявляют активный интерес к игре в баскетбол, но связочный аппарат кисти не готов к игре в классический баскетбол. И поэтому для учащихся 3-4 классов рационально использовать различные спортивные игры с баскетбольным мячом в том числе.

Благодаря данной программе, младшие школьники в дальнейшем смогут быстрее адаптироваться к нормам и требованиям, которые будут предъявляться к ним в среднем звене и смогут более успешно освоить в среднем звене программу игры баскетбол на уроках физической культуры. Дети, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по мини-баскетболу различного масштаба.

Новизна:

Программа предназначена для учащихся с разноуровневой физической подготовленностью и не предполагает специального отбора. Основываясь на курсе обучения игре в баскетбол, который рассчитан на учащихся начиная с 5 класса, программа адаптирована к возрастным особенностям и физическим возможностям младших школьников. Новизной является использование игр, подходящих по уровню физической нагрузки и трудности всем. Они служат средством оздоровления и реабилитации. Участие в соревнованиях помогает юным спортсменам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки

юных игроков. В играх индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Цель программы: обучение техническим и тактическим приемам игр в мини-волейбол, мини-баскетбол и других с дальнейшим применением их в игровой и соревновательной деятельности.

Задачи программы.

Образовательные:

- Обучение техническим приёмам и правилам игры.
- Обучение тактическим действиям.
- Обучение начальным навыкам судейства.
- Овладение умения действовать в игровой обстановке, в соревновательных условиях.

Развивающие:

- Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики спортивных игр.
- Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
- Развитие памяти, внимания, представления, ориентирования в пространстве.
- Развитие способности управлять эмоциями.
- Развитие креативных способностей (мышление, умение предугадать тактику противника).
- Развитие устойчивого интереса к спорту.

Оздоровительные:

- Содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, устойчивости против неблагоприятных сил природы, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.
- Устранение повышенной утомляемости, нарушения осанки и координации.
- Пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательные:

- Выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе.
- Воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.
- Формирование потребности к ведению здорового образа жизни.
- Воспитание умения соревноваться индивидуально и коллективно.
- Привитие учащимся спортивной этики.

Адресат программы: программа рассчитана на детей 9-10 лет (3-4 класс).

Уровень программы: базовый

Форма обучения: очная

Объем и срок освоения программы:

Год обучения	Общее количество часов	Количество часов в неделю
2	72	2

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу.

Планируемые результаты:

- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- применение полученных навыков в самостоятельных играх во время отдыха, на тренировках;
- создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Спортивные игры» являются следующие умения:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Спортивные игры» являются следующие умения:

- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать историю возникновения спортивных игр, основы правил соревнований, спортивную терминологию;
- организовывать и проводить со сверстниками игры и элементы соревнований;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в процессе занятий и в спортивных играх;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические приемы игр (приема мяча, передач мяча, подачи одной рукой, нападающим ударом);
- выполнять тактические приемы нападения и защиты;
- применять полученные умения и навыки в игровой и соревновательной деятельности.

Учебный план

№ п/п	Темы	Количество часов			Форма контроля
		Теоретич.	Практич.	Всего	
I.	Основы знаний	2		2	Тестирование, опрос.
II	ОФП		10	10	Контрольные тестирования
III	СФП		10	10	Контрольные тестирования
IV	Техническая подготовка		32	32	Контрольные тестирования
V	Тактическая подготовка		12	12	Контрольные тестирования
VI	Контрольные и календарные игры		4	4	Участие в соревнованиях
VII	Контрольные испытания		2	2	
	Итого:	2	70	72	

Содержание программы

I. Основы знаний (2 часа)

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные теоретические занятия по судейству, где подробно разбирается история спортивных игр, содержание правил игры, правила безопасности, жесты судей.

- История развития игр.
- Правила игры в «мини-волейбол».
- Правила игры в «мини-баскетбол».
- Личная гигиена.
- Понятие о технике и тактике игры.
- Причины травм при занятиях спортом и их предупреждение.

II. Общая физическая подготовка (ОФП) 10 часов

ОФП содержит в себе упражнения, косвенно воздействующие на развитие специфических качеств спортсмена, и призвана, прежде всего, повышать работоспособность спортсмена. Средствами ОФП являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость) в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а так же упражнений на различных снарядах, тренажерах, занятий подвижными играми и другими видами спорта.

- **Строевые упражнения и команды** для управления группой
- **Гимнастические упражнения** подразделяются на три группы: для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза. Упражнения выполняются с предметами и без (мячи, гимнастические палки, скакалки). На гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), через планку (веревочку).
- **Акробатические упражнения** включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, кувырок вперед и назад.
- **Легкоатлетические упражнения** - Бег с ускорением до 10 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.
- **Подвижные игры:** «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Подвижная цель», и др.

III. Специальная физическая подготовка 10 часов

СФП Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в баскетбол. Задачи её непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры.

Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения, задача которых состоит в развитии физических способностей, специфических для игры в баскетбол.

IV. Техническая подготовка (32 часа)

1. Упражнения в ведении мяча на месте
2. Упражнения в ведении мяча в движении
3. Упражнение в ведении двух мячей на месте
4. Упражнения в ведении двух мячей в движении
5. Ловля и передача мяча

V. Тактическая подготовка (12 часов)

1. Упражнения в индивидуальных защитных действиях
2. Упражнения в подборе и добивании мяча

VI. Контрольные и календарные игры (4 часа)

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

VII. Контрольные испытания 2 часа

Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий, включающий форму аттестации

Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение программы

Учебные занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке.

Используемое оборудование:

- ✓ игровое табло
- ✓ спортивная форма для участия в соревнованиях с номерами и логотипом
- ✓ скакалки
- ✓ Мяч баскетбольный (20 шт)
- ✓ Мяч набивной (медицинбол) (4 шт)
- ✓ Свисток (10 шт)
- ✓ Секундомер (2 шт)
- ✓ Стойка для обводки (20 шт)
- ✓ Фишки (конусы) (20 шт)
- ✓ Барьер легкоатлетический (2 шт)
- ✓ Гантели массивные (от 1 до 5 кг) (2 шт)
- ✓ Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами (10 шт)
- ✓ Манишка (20 шт)
- ✓ Эспандер резиновый ленточный (20 шт)
- ✓ Мат гимнастический (4 шт)

Информационное обеспечение методическое обеспечение: наличие программы, наглядных пособий, методических разработок, рекомендаций;– видео-, фото-, интернет источники;

Кадровое обеспечение. Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования.

Формы аттестации и оценочные материалы

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся стартовая и итоговая аттестация. Стартовая аттестация проходит на первом занятии в форме тестирования, итоговая – в конце учебного года, учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

Вводный (стартовый)- осуществляется посредством тестирования воспитанника и собеседования с ним; (сентябрь)

Текущий – во время участия учащихся в соревнованиях различного уровня, в организации и проведении судейства. Контрольные игры проводятся в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Итоговый - групповая и индивидуальная диагностика готовности ребёнка к участию в соревнованиях, с помощью тестовых заданий. (май)

Оценка образовательных результатов учащихся (промежуточная и итоговая) по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется в ходе контрольных тестов, проведении учащимися самостоятельно эстафет, участия в

соревнованиях, через педагогическое наблюдение; педагогический мониторинг, участие воспитанников в различных спортивных мероприятиях: весёлые старты; спортивные эстафеты; спортивные праздники; «День здоровья». **приложение №1 - №4**

Методические материалы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Теоретическая подготовка	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, презентации. Правила судейства	Вводный, положение о соревнованиях.
2	Общеспортивная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки.	мячи на каждого обучающегося.	Тестирование, протоколы.
4	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Схемы, справочные материалы, карточки, мячи на каждого обучающегося.	Тестирование, учебная игра, протоколы.
5	Техническая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная, коллективно-групповая, в парах.	Словесный, объяснение, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом,	Дидактические карточки, баскетбольные мячи на каждого обучающегося	Тестирование, учебная игра, соревнования.

			учебная игра.		
6	Тактическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах.	Словесный, объяснение нового материала, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, учебная игра.	Литература, схемы, справочные материалы, мячи на каждого обучающегося	Учебная игра, соревнование .
7	Контрольные и календарные игры	Коллективно-групповая.	Учебная игра, товарищеская встреча, Соревнования.	Баскетбольные мячи. Спортивная форма для мальчиков и дев	Учебная игра, соревнование .
8	Контрольные испытания	Групповая, индивидуальная.	Словесный, наглядный показ.	Схемы, мячи на каждого обучающегося, секундомер.	Тестирование , протоколы, судьи.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- Теоретические занятия.
- Тренировочные занятия (однонаправленные, комбинированные).
- Игровые занятия (подвижные, спортивные игры, эстафеты).
- Календарные соревнования.
- Учебные, тренировочные и товарищеские игры.

Методы обучения и тренировки:

В учебных занятиях применяются все методы в комплексе, хотя иногда в зависимости от задач и конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Применяемые методы:

- Словесные методы: объяснение, указание, убеждение, замечание, беседа, поощрение и т.д.
- Наглядные методы: показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах и т.д.
- Практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы.

Список литературы

1. «Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов» «Просвещение» М.: 2011г.
2. Баскетбол: пособие для учителей и методистов /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011г.

3. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42.
4. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий физическая культура «Упражнения и игры с мячами» М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002г.
5. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий физическая культура «Физкультурно-оздоровительная работа в школе»: Методическое пособие, - М. Изд-во НЦ ЭНАС 2003г.
6. Смирнова Л. А. «Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников» - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003г.
7. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе» - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003г.
8. Железняк Ю.Д., Чачин А.В, Сыромятников Ю.П. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) М.: Советский спорт, 2005. — 112с.
9. Фурманов А. Г. Играй в мини-волейбол. — М.: Советский спорт, 1989.
10. А. Г. Мельников. В. А. Голомазов, В. Д. Ковалев, Баскетбол в школе. Издательство «Просвещение». 1976 г
11. Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н. Учебное издание Баскетбол в школе: Пособие для учителя.— М.: Просвещение, 1989.- 128 с.: ил.

Общезначительная и специальная физическая подготовка (контроль в процессе занятий)

- **Упражнения для развития силы и скоростных качеств**
 1. В упоре лёжа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.
 2. Прыжки через скакалку
 3. Прыжки на одной и двух ногах на дальность.
- **Упражнения для развития выносливости**
 1. Серии прыжков 15-20 сек. В первой серии выполняется максимальное количество прыжков, во второй - на максимальной высоте и т.д.
 2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях 1 -1,5 мин, отдых 40 сек. Выполнять сериями по 4-5 раз.
 3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования). По 10-15 раз в серию.
 4. Серия падений и кувырков.
 5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперёд и назад.
 6. Челночный бег.
- **Упражнения для развития ловкости**
 1. Одиночные и многократные кувырки вперёд и назад.
 2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270, 360 градусов.
 3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без.
 4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.
 5. Эстафеты с преодолением препятствий.
 6. Игра в кругу двумя-тремя мячами.
 7. Игра в защите один против двух.
- **Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.**
 1. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки (лицом, спиной, боком к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.
 2. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 2 до 5 кг), с поясом-отягощением.
 3. Бег (приставные шаги) - в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке.
- **Упражнения для развития прыгучести.**
 1. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх.
 2. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, держаться руками на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, но с отягощением.

3. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа и полуприседа, прыжки на двух ногах.
4. Многократные броски набивного мяча 1 -2 кг над собой в прыжке и ловля после приземления.
5. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд.
6. Напрыгивание на сложенные стопкой гимнастические маты. Спрыгивание в глубину с матов с последующим выпрыгиванием из приседа.
7. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий.
8. Прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета.
9. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.
- **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча.**
 1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.
 2. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.
 3. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх - в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается).
 4. То же, но упираясь в стену пальцами.
 5. Упор лёжа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.
 6. Вращение кистями палки, наматывая на неё шнур, к концу которого подвешен груз (5-15кг).
 7. Передвижение на руках в упоре лёжа.
 8. Многократные броски набивного мяча от груди и ото лба двумя руками (вперёд и над собой) и ловля. Особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами.
 9. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым экспандером.
- **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.**
 1. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.
 2. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперёд, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперёд). То же, но одной рукой с шагом. Круговые движения и т.д.
 3. Упражнения с набивным мячом. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.
 4. Броски набивного мяча снизу одной и двумя руками.
 5. Броски набивного мяча через сетку левой и правой рукой.
 6. Броски набивного мяча через сетку одной и двумя руками на точность и на дальность.
 7. Упражнения с баскетбольным мячом. Подача в стену, Подача слабой рукой.
- **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.**
 1. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху-вниз - стоя на месте и в прыжке.
 2. Броски мяча в прыжке из-за головы двумя руками.
 3. Метание малых мячей в цель на стене с расстояния 5-10м. Выполняется с места, в прыжке, с разбега, обеими руками, в соревновательном режиме.

4. Совершенствование ударов по зафиксированному на игровой высоте учащегося мячу. В прыжке без разбега, с разбегом, с отягощением.
5. Многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания.
6. То же, но с наброса партнёра.
- **Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.**
1. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча. С места, после перемещения, после поворота и пр.
2. Стоя у стены с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч. Мяч отбивать в высшей точке полёта.
3. Бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену.
4. То же, но мяч набрасывает партнёр. Партнёр с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять обманные движения.
5. Многократные прыжки с доставанием ладонями отметки на стене (щите).
6. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановка и принятие исходного положения для блокирования.
7. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов.
8. Нападающий имитирует разбег на нападающий удар. Блокирующий на другой стороне площадки выбирает место и время для блокирования. Повторяется многократно, сериями.

Техническая подготовка

1 Упражнения в ведении мяча на месте *

1. *Вверх - вниз.* Стоя в параллельной стойке, вести мяч ив месте, чередуя высокие и низкие отскоки мяча. Упражнение выполнять правой и девой рукой.
2. *Переводы перед собой на месте.* Стоя в параллельной стойке, вест мяч перед собой, переводя его попеременно с руки на руку. Перейти постепенно в положение приседа, затем выпрямиться и т. д.
3. *Вперед-назад.* Стоя в параллельной стойке, вести мяч сбоку одной рукой, посылая его первым ударом вперед, а вторым назад. Упражнение выполнять правой и левой рукой.
4. *Ведение вокруг ноги.* Выставить вперед правую ногу, убрав левую руку за спину. Правой рукой вести мяч вокруг правой ноги, сначала в одну, а затем в другую сторону. Тоже левой рукой вокруг левой ноги. Вначале можно смотреть на мяч. По мере усвоения выполнять без зрительного контроля.
5. *«Пистолет».* Стоя в стойке с поднятой вперед ногой, вести мяч, попеременно переводя его с руки на руку: а) вперед под поднятой ногой, б) за спиной.
6. *«Ласточка».* Стоя на правой ноге, левую отвести назад. Вести мяч перед собой, попеременно переводя его с руки на руку.
7. *«Мост».* Стать на колени и вести мяч попеременно с руки на руку под выставленной вперед ногой, а потом вокруг нее, продолжая ведение одной рукой.
8. *«Круговорот».* Принять положение группировки, сидя на полу. Вести мяч вокруг тела, переводя его с руки на руку.

9. *Сверху вниз*. Стоя в высокой параллельной стойке, удерживать мяч двумя руками на уровне груди. Вести мяч попеременно правой и левой рукой. С каждым ударом наклоняться все ниже, постепенно укорачивая высоту отскока мяча до возможного минимума. Завершить процедуру снижения, в стойке на одном колене и постепенно увеличивая высоту отскока мяча, вновь вернуться в исходное положение.

2. Упражнения в ведении мяча в движении*

1. *«По линиям»*. Вести мяч вдоль линий разметки баскетбольной площадки. На месте пересечения линий выполнять переводы мяча перед собой.
2. *«Прогулка»*. Стоя прямо, удерживать мяч в правой руке. Сделать шаг правой вперед и послать мяч в пол между ногами, чтобы он отскочил на левую руку (сохранять обычную стойку дриблера- игрока, ведущего мяч.). Затем шагнуть вперед левой и послать мяч левой рукой в пол между ногами, чтобы он отскочил вправо на правую руку и т. д.
3. *«Рывок, остановка, поворот»*. Старт на лицевой линии. По сигналу сделать рывок и вести мяч вперед до ближайшей линии штрафного броска. Достигнув линии, сделать остановку, не прекращая ведения, затем поворот на 180 градусов и снова рывок с ведением другой рукой до стартовой линии и т. д. Регистрировать количество пройденных дистанций за 30 сек.
4. *«Слалом»*. Вести мяч с изменением направления движения перед препятствиями (набивные мячи, кубики, стулья, стойки и другие предметы), произвольно расположенными на площадке.
5. *Поворот в движении*. Вести мяч, изменяя направление движения поворотом.
6. *Переводы перед собой в движении*. Вести мяч, изменяя направление движения переводом перед собой.

3. Упражнение в ведении двух мячей на месте*

1. *«Два мяча»*. Стоя на месте, вести одновременно два мяча правой и левой рукой на уровне груди. По команде присев, снизить высоту отскока мячей, постепенно доведя его до минимальной. Продолжая ведение, вновь вернуться в исходное положение.
2. *«Насос»*. Стоя на месте, вести одновременно два мяча правой и левой на уровне груди, поочередно ударяя их в пол.
3. *«Поменять мячи»*. Стоя на месте, вести одновременно два мяча правой и левой рукой на уровне груди. Одновременным ударом поменять мячи местами и продолжать ведение.

Можно упражнения *«Два мяча»*, *«поменять мячи»* и *«Насос»* выполнять стоя на коленях.

4. *Два мяча в стену*. Стоя на расстоянии 1 м от стены, вести два мяча двумя руками, одновременно и попеременно ударяя их в стену, приседая и поднимаясь.

4. Упражнения в ведении двух мячей в движении

1. *«Стоп и марш» со сменой мяча.* Тоже задание, что и в предыдущем упражнении, но в момент остановки и начала движения одновременным ударом поменять мячи местами.
2. *«Стоп и марш».* Вести одновременно два мяча правой и левой рукой, продвигаясь вперед. Останавливаться и продолжать движение вперед по сигналу
3. Два мяча вдоль линии. Вести два мяча вдоль линий баскетбольной площадки. В месте пересечения линий одновременным ударом поменять мячи местами
4. Спिनкой вперед. Вести одновременно два мяча правой и левой рукой
5. продвигаясь спиной вперед. Изменять направление и скорость передвижения.
6. Ведение с жонглированием. Вести мяч одной рукой, одновременно подбрасывая и ловя мяч другой. Смена рук осуществляется, не прекращая ведения, без остановки, за счет перевода мяча перед собой или за спиной и перебрасывания другого мяча с руки на руку.

5. Ловля и передача мяча

1. *«Сидя на полу».* Сидя на полу лицом к стене на расстоянии двух метров от нее, выполнить 10 передач двумя руками следующим образом:

- а) по прямой;
- б) с отскоком от стены в пол;
- в) с отскоком от пола в стену

2. *«Обруч».* Стоя левым блоком к стене на расстоянии трех метров от нее выполнять передачи правой рукой за спиной в стену так, чтобы мяч отлетел вперед. Ловить мяч правой рукой и сразу переводить его за спину. Добиваться выполнения упражнения без остановок. Тоже задание выполнить, стоя правым и левым блоком к стене.

3. *«Обруч в движении».* Продвигаясь левым боком в трех метрах от стены, передавать мяч в стену правой рукой из-за спины. Сначала мяч ловить двумя руками, затем одной. Продвигаясь в обратном направлении, выполнить задание другой рукой.

4. *«Передачи на скорость».* Это упражнение часто выполняется в качестве теста. Стоя в двух шагах от стены, лицом к ней, выполнять передачи двумя руками от груди в стену в течение 30 сек, стараясь сделать как можно больше передач.

5. *«Передача назад».* Стоя спиной к стене в параллельной стойке, в двух метрах от нее, выполнять передачи в стену поочередно правой и левой рукой, чередуя следующие виды передач: а) над плечом, б) снизу - назад, в) снизу -назад с отскоком от пола, г) снизу между ногами, д) снизу между ногами с отскоком от пола. После передачи повернуться к стене, поймать мяч одной или двумя руками, сделать обратный поворот и продолжить выполнение упражнения.

Тактическая подготовка.

1. Упражнения в индивидуальных защитных действиях

1 Противодействие первому движению нападающего

Защитник держит нападающего, располагающегося в одной из позиций игрока линии. Чтобы до минимума сократить разнообразие возможных движений нападающего, защитник использует стойку с ногой, выставленной вперед, в сторону опорной ноги нападающего. Большинство нападающих выбирают в качестве опорной левую ногу, поэтому защитник должен играть в стойке с выставленной правой ногой. Правая рука защитника опущена, левая удерживается на уровне груди. Эта позиция защитника затрудняет нападающему движение с мячом в сторону опорной ноги, поскольку защитник располагается близко и держит наготове правую руку. Другая сторона открыта для движения нападающего, но защитник готов к этому. Если нападающий начинает ведение в «открытую» сторону, защитник сопровождает его, передвигаясь приставными шагами в параллельной стойке. При этом он должен на полкорпуса опережать нападающего, удерживая внизу правую руку в готовности предотвратить мяча при внезапном изменении направления движения. Левая рука удерживается на уровне груди игрока, ведущего мяч., мешая выполнению самых быстрых прямых передач. Если нападающий все же начнет движение в сторону опорной ноги, оно не будет столь быстрым, чтобы защитник не успел на него среагировать. Все что ему нужно будет сделать в этом случае, это длинный шаг назад впереди стоящей ногой и переход в параллельную стойку для сопровождения игрока, ведущего мяч. Поскольку защитник располагается близко к нападающему, последний не всегда решится выполнять бросок в этой позиции. Во всяком случае, защитник должен помнить, что он не имеет право отрывать ног от пола, пока не убедится, что нападающий действительно начал бросок. В этом упражнении защитник развивает в себе уверенность, что он не позволит нападающему обыграть себя на самом важном первом движении.

2. Направь игрока, ведущего мяч. Нападающий с мячом, используя ведение, старается обойти защитника, продвигаясь вдоль площадки. Отступая, защитник смещается на сторону ведущей руки нападающего, заставляя последнего перевести мяч на другую руку и т. д. Защитник должен заставить нападающего как можно чаще изменять направление движения на дистанции от лицевой до лицевой линии.

3. Сближение с нападающим. Защитник не должен ожидать приближения игрока, ведущего мяч стоя на месте. Ему следует выйти к нему навстречу и направить в нужную сторону, заняв необходимую для этого позицию. Нападающий без мяча располагается в глубине площадки, защитник с мячом - под корзиной. Защитник передает мяч нападающему с отскоком от паса. Нападающий, получив мяч, начинает атаку с ведением. Защитник вслед за передачей выходит на встречу игрока, ведущего мяч и старается отеснить его к боковой линии.

4. «Мяч в кругу». В этом упражнении защитник совершенствует блокирование нападающего при борьбе за отскочивший мяч. Упражнение выполняется возле одного из трех кругов баскетбольной площадки. Мяч в центре круга. Защитник удерживается за спиной нападающего. По команде нападающий пытается войти в круг и овладеть мячом. Защитник, выполняет блокирующий поворот, старается не впустить нападающего в круг, удерживая «на спине». Учитель отсчитывает вслух время держания: «Раз, два, три.

5. «Один против двух». В игре довольно часто возникает ситуации: один защитник вынужден противодействовать двум нападающим. Часто это проигранная для защитника ситуация. Однако практика показывает активные, и грамотные действия защитника могут принести пользу команде. Два нападающих начинают атаку от центральной линии. Защитник должен двинуться из-под корзины навстречу игрока, ведущего мяч и попытаться остановить как можно дальше от корзины. При этом он внимательно следит

за руками игрока, ведущего мяч. Как только игрок, ведущий мяч коснется мяча двумя руками, защитник должен немедленно отступить назад в направлении второго налагающего, удерживая руку вверх для предотвращения передачи. Лучше позволить игроку, ведущему мяч выполнить бросок издали, чем передать мяч партнеру под корзину.

2. Упражнения в подборе и добивании мяча

1. *Подбор мяча справа и слева от кольца.* Цель этого упражнения подготовить игрока физически для борьбы за мяч при отскоке от кольца.

Игрок с мячом располагается возле второго усика на одной из боковых линий области штрафного броска. Он должен бросить мяч над кольцом в противоположный угол щита, пересечь трехсекундную зону и поймать в прыжке отскочивший мяч. Поймав мяч, игрок приземляется, выполняет поворот и повторяет все в обратном порядке. Игрок должен довести продолжительность непрерывного выполнения упражнения до 1 мин.

2. *Добивание на выносливость.* Целью этого упражнения является: достижение необходимой координации. Игрок выполняет серийные подскоки, подкидывая мяч в щит одной или двумя руками. При этом он старается, установит рекорд непрерывных выполнений до потерн мяча. В каждой очередной попытке игрок стремиться улучшить свой рекорд.

3. *Добивание на точность.* Цель этого упражнения - улучшение точности добивания. На щит или на стену наносят точку. Игрок выполняет сериям выпрыгивание с добиванием мяча, стараясь поразить нарисованную точку.

4. *Добивание при подбрасывании мяча.* Стоя под корзиной, в одном метре от нее, игрок подбрасывает мяч вверх, выпрыгивает и выполняет добивание.

5. *Передача в щит - добивание.* Игрок с мячом располагается на линии штрафного броска. Он выполняет мягкую передачу в щит одной рукой снизу, делает рывок к корзине, выпрыгивает и добивает мяч.

6. *Подбор мяча после броска « корзину, закрытую заслоном.* Игрок выполняет броски с пяти-шести метров, и каждый раз следует за мячом, стараясь овладеть им раньше, чем он коснется пола.

7. *Бросок, подбор и добивание мяча в корзину, закрытую заслонкой.*

Игрок начинает упражнение, выполняя бросок с пяти-шести метров. Он овладевает мячом при отскоке в глубине площадки, ведет мяч к щиту, выполняет мягкий бросок в движении и добивает мяч 3-4 раза, постоянно сохраняя равновесие. Если игрок потерял равновесие, он должен приземлиться с мячом, восстановить равновесие и снова выпрыгнуть для броска. Когда игрок овладеет мячом после последнего добивания, он должен уйти с ведением к боковой линии как бы выводя мяч из-под щита после овладения им при отскоке.

Контрольные испытания общефизической и специальной подготовки по спортивным играм

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 30 м (сек.)	9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
		10	6,6	6,7-5,7	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Челночный бег 3x10 м (сек.)	9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-	9,3
		10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	9,7 10,0- 9,5	9,1
3	Прыжок в длину с места (см.)	9	120	130-	175	110	135-	160
		10	130	150 140- 160	185	120	150 140- 155	170
4	Наклон вперед из положения сидя, см	9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
		10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики) (раз), на низкой перекладине из виса лежа (девочки) (раз)	9	1	3-4	5	3	7-11	16
		10	1	3-4	5	4	8-13	18

Приложение 2

№ п/п	Ф.И.	дата рожд.	Контрольные упражнения (тесты)				зачет/ незачет
			бег 30 м мальчики – не более 5,1с девочки – не более 5,7с	челночный бег 5x6 м мальчики – не более 11с девочки – не более 11,5с	бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя мальчики – не менее 12,5м девочки – не менее 12м	прыжок в длину с места мальчики – не менее 170 см девочки – не менее 150см	
1							
2							
3							
4							
5							

6								
7								
8								
9								
10								

Тренер:

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ (техническая подготовка)

приложение 3

1 ФРОНТАЛЬНЫЕ БРОСКИ. 10 бросков с вершины области штрафного броска.

Оценка 5-6 очков, 4-4 очка, 3-2 очка.

2 БОКОВЫЕ БРОСКИ. 10 бросков с каждой стороны от кольца с расстояния 4,5-5 метров. Максимальный результат 40 очков.

Оценка 5-34 очка, 4-32 очка, 3-30 очков.

1. **ШТРАФНЫЕ БРОСКИ.** 10 бросков.
Оценка 5-6 очков, 4-4 очка, 3-2 очка.
2. **ПЕРЕДАЧА МЯЧА.** Встать в трех метрах от стены с мячом в руках. Передача мяча в стену двумя руками от груди 30 секунд. Начисляется одно очко за каждую передачу.

Оценка 5-25 передач, 4-20 передач, 3-10 передач.

1. **ПРЫГУЧЕСТЬ.** Возьми кусок мела и встань возле стены, вплотную к ней. Вытяни руку с мелом вверх и сделай отметку на стене в самой высокой точке, до которой сможешь дотянуться. Затем прыгни вверх и сделай вторую отметку. Расстояние между отметками будет равно высоте прыжка. Начисляется одно очко за каждый сантиметр прыжка.
2. **ПЕРЕДАЧИ В ЦЕЛЬ ОДНОЙ РУКОЙ ОТ ПЛЕЧА.** Нарисовать на стене круг диаметром 40 см. Встать в шести метрах от цели с мячом в руках. Сделать 10 передач одной рукой от плеча в стену, стараясь поразить цель. За каждое попадание 2 очка.
Оценка 5-10 очков, 4-8 очков, 3-6 очков.

7 ПЕРЕДАЧИ В ЦЕЛЬ ДВУМЯ РУКАМИ ОТ ГРУДИ. Встать в трех метрах от стены. Сделать 10 передач в цель двумя руками от груди, стараясь поразить цель. За каждое попадание 2 очка.

Оценка 5-10 очков, 4-8 очков, 3-6 очков.

8 ВЕДЕНИЕ МЯЧА. Расставить 6 фишек на одной линии так, чтобы первая была в полутора метрах от стартовой линии, а следующие фишки

