

Управление образования администрации Лукояновского муниципального  
округа Нижегородской области

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Ульяновская средняя школа**

Рассмотрено на  
педагогическом совете  
Протокол № 1  
от 30 августа 2024 г.

Утверждено  
Приказом директора  
МБОУ Ульяновской СШ  
Приказ № 99/1  
от 02 сентября 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Сильнее, выше, быстрее»**

Возраст учащихся 10-13 лет

Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:  
Аверьянов А.А. педагог  
дополнительного образования

с. Ульяново  
2024

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Сильнее, выше, быстрее» направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Актуальность программы:** Актуальность программы состоит в соответствии современным тенденциям развития образования, интеграции основного и дополнительного образования с общеобразовательными учреждениями разных типов и видов, в реализации потребностей обучающихся в различных продуктивно-творческих формах. Успешность обучения прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, в соответствие с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Программа адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает условия для максимального раскрытия творческого потенциала преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

**Отличительная особенность программы «Сильнее, выше, быстрее»** в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям любого возраста, не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Программа так же предоставляет возможность детям, ранее занимающимся в спортивных секциях, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Сильнее, выше, быстрее».

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Цель программы:** Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

**Задачи программы:**

- привлекать максимальное количество детей к систематическим занятиям спортом;
- формировать у детей и потребность в здоровом образе жизни, осуществлять гармоничное развитие личности;
- повышать уровень развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
- овладеть основами игры в баскетбол;

- овладеть знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу;
- выявить перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в спортивных группах.

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- Правила безопасности во и правила поведения во время занятий в спортивном зале
- Предупреждение несчастных случаев при занятиях баскетболом.
- Правила соблюдения личной гигиены, режима дня, совмещение занятий спортом с учебной в общеобразовательной школе.
- Российских спортсменов – героев Олимпийских игр, чемпионов Мира и Европы.
- Основы правил проведения и судейства соревнований по баскетболу.
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
- Технику ведения мяча (дриблинг).
- Технику передачи мяча.
- Технику открывания.
- Технику защиты.
- Технику броска мяча.
- Основные термины в баскетболе.

*Должны уметь:*

- Передача мяча двумя руками на месте.
- Передача мяча двумя руками в движении приставными шагами.
- Передача мяча в тройке.
- Высокое ведение мяча на месте.
- Среднее ведение мяча на месте.
- Низкое ведение мяча на месте
- Ведение мяча на месте в различных положениях.
- Ведение мяча на месте правой левой рукой.
- Ведение мяча по прямой.
- Ведение мяча с изменением направления.
- Бросок мяча в кольцо с мета.
- Бросок мяча в кольцо после остановки.
- Игра 1x1.
- Игра 2x2.
- Игра 3x3.

Для преподавателей:

- возможность выявления способных детей.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы подготовки</b>	<b>Количество часов</b>
1	Теоретическая подготовка	В процессе занятий
2	Общая физическая подготовка	23
3	Специальная физическая подготовка	22
4	Технико – тактическая подготовка	18
5	Контрольные нормативы	4
6	Участие в соревнованиях	5
	Общее количество часов	72

## 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

## **Теоретическая подготовка**

В содержании теоретического материала выделено 6 основных тем, которые охватывают минимум знаний необходимых обучающимся.

При проведении теоретических занятий используются аудиторные и внеаудиторные (самостоятельные) занятия которые проводятся по группам или индивидуально. Аудиторные занятия проводятся в форме бесед, рассказа, лекции, сообщения, семинара и другие. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях занятий, после 30 – 40 минут теоретических занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут. Теоретические занятия могут проводиться в комплексе с практическими занятиями в течение 10 – 15 минут в начале практического занятия или в конце.

### **Тема 1.1. Физическая культура и спорт в России**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

### **Тема 1.2. Состояние и развитие баскетбола в России (2часа)**

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

### **Тема 1.3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

#### **Тема 1.4. Гигиенические требования к занимающимся спортом**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

#### **Тема 1.5. Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

#### **Тема 6.1. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

**Общая физическая подготовка  
(Общеподготовительные упражнения)**

2.1. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения в одну, в две шеренги; в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2.2. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращение, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

2.3. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных данных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах на гимнастической стенке и скамейке; прыжки со скакалкой, через гимнастическую скамейку.

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

2.5. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой; гантелями от 1 до 3 кг, набивными мячами, мешочками с песком, блинами от штанги, со штангой (для юношей).

2.6. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса (на высокой перекладине, уголок на гимнастической стене), отжимание в упоре от пола (юноши), от гимнастической скамейки (девушки), приседание на двух ногах у гимнастической стенки с партнером на плечах. Преодоление веса и сопротивление партнера. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

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

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

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

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

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

2.12. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и попеременный на 500,800,1000 метров. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 час. Плавание без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время (в зависимости от возраста). Спортивные игры на время: баскетбол, минифутбол (для мальчиков и девочек), волейбол. Марш-бросок. Походы выходного дня и многодневные туристические походы.

### **Специальная физическая подготовка.**

#### **(Специально-подготовительные упражнения)**

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

и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом или спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 20 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.

3.2. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа оттолкнуться обеими руками, выполнить хлопок. Упражнения для кисти рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом). Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного, набивного мяча весом 1-2 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание деревянных палок (игра в «городки»). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания.

3.3. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры т. п.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360 градусов. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по гимнастической скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий

(набивных мячей). Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между собой 2-3 м.

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

### **Техническая подготовка.**

#### **Техника нападения:**

4.1. Передвижения. Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения при активном сопротивлении защитников в условиях, приближенных к игровым. Прыжки с разворотом на 90-360 градусов после ускорений, различных по направлению и способу передвижения.

4.2. Владения мячом. Передачи мяча. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Передача мяча в прыжке с поворотом на 180 градусов. Передача мяча назад в движении. Передача крюком. Передача мяча из-за спины в пол в движении. Передача мяча одной рукой после ведения. Чередование различных способов передач после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Броски мяча. Бросок мяча одной рукой с места с разворотом вправо, влево. Добивание мяча в одно касание. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разно-удаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени. Ведение мяча. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ведение мяча с различными комбинациями сочетаний шагов. Чередование выполнения различных способов ведения мяча в игровых ситуациях. Ведение мяча со зрительным контролем и без него. Сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приемов нападения в усложненных условиях. Проходы к кольцу с последующей атакой корзины при активном сопротивлении защитников. Перевод мяча за спиной. Обманные действия.

Сочетание финтов с последующим выполнением технического действия нападения. Техника защиты

4.3. Передвижения. Сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите в игровых ситуациях.

4.4. Овладение мячом. Выбивание мяча при броске в движении. Ловля в прыжке в движении двумя и одной рукой мячей, отскочивших от щита. Сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от своего щита, кольца.

Приемы игры	Год обучения
	1-й
Прыжок толчком двух ног	+
Прыжок толчком одной ноги	+
Остановка прыжком	+
Остановка двумя шагами	+
Повороты вперед	+
Повороты назад	+
Ловля мяча двумя руками на месте	+
Ловля мяча двумя руками в движении	+
Ловля мяча двумя руками в прыжке	+
Ловля мяча двумя руками при встречном движении	+
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	+
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	+
Ловля мяча одной рукой на месте	+
Ловля мяча одной рукой в движении	+
Ловля мяча одной в прыжке	+
Ловля мяча одной рукой при встречном движении	+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении	+
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку	+
Передача мяча двумя руками сверху	+
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+
Передача мяча двумя руками с места	+
Передача мяча двумя рукам в движении	+
Передача мяча двумя руками в прыжке	+
Передача мяча двумя руками (встречные)	+
Передача мяча двумя руками (поступательные)	+
Передача мяча двумя руками на одном уровне	+

Передача мяча двумя руками (сопровождающие)	+
Передача мяча одной рукой сверху	+
Передача мяча одной от головы	+
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	+
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	+
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	+
Передача мяча одной рукой с места	+
Передача мяча одной рукой в движении	+
Передача мяча одной рукой в пр-ке	+
Передача мяча одной рукой	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+
Ведение мяча с низким отскоком	+
Ведение мяча без зрительного контроля	+
Ведение мяча на месте	+
Ведение мяча по прямой	+
Ведение мяча по дугам	+
Ведение мяча по кругам	+
Обводка соперника с изменением направления	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+
Броски в корзину двумя руками от груди	+
Броски в корзину двумя руками снизу	+
Броски в корзину двумя руками сверху вниз	+
Броски в корзину двумя руками (добивание)	+
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита	+
Броски в корзину двумя руками с места	+
Броски в корзину двумя руками в движении	+
Броски в корзину двумя руками (ближние)	+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+
Броски в корзину одной рукой снизу	+
Броски в корзину одной рукой с места	+
Броски в корзину одной рукой в движении	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту	+

### Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча. Выход для получения мяча. «Передай мяч и выходи». Обманные движения («финты»). Индивидуальные действия игрока с мячом. Обманные движения («финты») перед обыгрыванием соперника. Групповые действия. Взаимодействие двух игроков при вбрасывании мяча – «двойка». Применение быстрого паса при подборе мяча у своего кольца. Командные действия. Понятие «быстрый прорыв».

Приемы игры	Год обучения
	1-й
Выход для получения мяча	+
Розыгрыш мяча	+
Атака корзины	+
«Передай мяч и выходи»	+
Наведение	+
Малая восьмерка	+
Система нападения без центрального	+
Игра в численном большинстве	+

#### Тактика защиты

Индивидуальные действия. Выбор места и способа противодействия нападающему сопернику. Выбор места и способа противодействия при быстром прорыве соперников. Система личной защиты. Командные действия. Организация защитных действий против быстрого прорыва. Смешанная система защиты. Противодействие применению комбинаций.

Приемы игры	Год обучения
	1-й
Противодействие получению мяча	+
Противодействие выходу на свободное место	+
Противодействие розыгрышу мяча	+
Противодействие атаке корзины	+
Подстраховка	+
Групповой отбор мяча	+

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка	В процессе занятий										К А Н И К У Л Ы		
Общая физическая подготовка	4	2	2	3	2	3	2	3	2				23
Специальная физическая подготовка	2	3	2	2	2	3	3	3	2				22
Технико – тактическая подготовка	3	2	2	2	1	2	2	2	2				18
Контрольные нормативы				1					1				4
Участие в соревнованиях			1		1			1					5
Общее кол-во часов	9	7	7	8	6	8	7	9	7				72

#### 4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Целью проведения аттестации обучающихся является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по плаванию.

Задачи аттестации:

- анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной программы по плаванию.
- выявление уровня подготовки обучающихся по теоретической, общей физической, специальной физической и технико – тактической подготовке, участие в соревнованиях.
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации обучающихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком. Промежуточная аттестация проводится в декабре - январе месяцах, итоговая аттестация проводится в конце учебного года по графику.

Для проведения аттестации обучающихся в учреждении создается аттестационная комиссия (не менее пяти человек). Состав комиссии утверждается приказом директора учреждения. Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии.

Формой проведения аттестации обучающихся является сдача контрольных нормативов и тестов, содержание которых определено в дополнительной общеразвивающей программе по плаванию.

В учреждении устанавливаются следующие формы аттестация обучающихся:

- общая физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- специальная физическая подготовка – сдача контрольных тестов;
- технико – тактическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях - определяется по итогам учебного года (спортивного сезона).

## **5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся учреждения. Критерии оценки определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом подготовки.

Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное - «сдал», отрицательное – «не сдал».

Итоговый результат выполнения всех контрольных нормативов и тестов определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет».

Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольным нормативам.

### Контрольно-переводные нормативы для мальчиков

Бег 20 метров			Прыжок в длину с места			Высота подскока (см.)			Метание набивного мяча 1 кг. (см.)			Ведение мяча 40 м. (сек.)			Передачи б/б мяча в стену за 30 сек. раст.1,5 м.			Попадани е из-под кольца за 30 сек.			Челночный бег 40 сек.		
3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
6,2	5,8	5,	100	125	14	20	25	3	210	250	28	15,0	14,0	12,	15-	21	2	2-	4-	6	115	126	14
-	-	6	-	-	0	-	-	1	-	-	0	-	-	1	20	-	6	3	5		-	-	1
5,9	5,6		124	139		24	30		249	279		14,1	12,2			26				125	140		
6,1	5,8	5,	144	145	15	25	30	3	250	290	32	14,0	13,2	11,	112	26	3	3-	5-	7	125	149	15
-	-	5	-	-	3	-	-	5	-	-	0	-	-	5	5	-	1	4	6		-	-	5
5,9	5,6		145	152		29	34		289	319		13,3	11,6			30				148	154		
6,0	5,7	5,	145	151	17	27	32	3	310	332	36	13,0	12,0	11,	25-	31	3	4-	6-	8	150	162	17
-	-	4	-	-	1	-	-	8	-	-	0	-	-	1	30	-	6	5	7		-	-	5
5,8	5,5		150	170		31	37		331	359		12,1	11,2			35				161	174		
3,9	3,7	3,	160	171	18	30	35	4	325	351	38	11,4	10,9	10,	26-	32	3	5-	7-	9	155	165	18
-	-	6	-	-	2	-	-	0	-	-	0	-	-	8	31	-	6	6	8		-	-	0
4,1	3,8		170	181		34	39		350	379		12,7	11,6			35				164	179		

### Контрольно-переводные нормативы для девочек

Бег 20 метров			Прыжок в длину с места			Высота подскока (см.)			Метание набивного мяча 1 кг. (см.)			Ведение мяча 40 м. (сек.)			Передачи б/б мяча в стену за 30 сек. раст.1,5 м.			Попадани е из-под кольца за 30 сек.			Челночный бег 40 сек.		
3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
6,3	5,9	5,	105	120	13	18	25	3	210	250	28	15,0-	14,0	12,	13-	18	2	2-	4-	6	110	122	13
-	-	6	-	-	5	-	-	0	-	-	0	14,1	-	1	17	-	5	3	5		-	-	5
6,0	5,7		119	134		24	29		249	279			12,2			24				121	134		
6,1	5,8	5,	125	135	14	20	27	3	240	280	31	14,513,	13,8	12,	1520	21	2	3-	5-	7	125	146	15
-	-	5	-	-	8	-	-	3	-	-	0	9	-	0	-	-	8	4	6		-	-	2
5,9	5,6		134	147		26	32		279	309			12,1			27				145	151		
6,0	5,8	5,	130	146	16	22	29	3	300	325	35	14,2-	13,2	11,	22-	27	3	4-	6-	8	145	156	16
-	-	4	-	--	6	-	-	5	-	-	0	13,3	-	5	26	-	3	5	7		-	-	5
5,9	5,5		145	165		28	34		324	349			11,6			32				155	164		
4,2	3,9	3,	155	167	17	28	33	3	320	351	37	12,1-	11,1	11,	24-	28	3	5-	7-	9	150	161	17
-	-	8	-	-	9	-	-	8	-	-	0	13,0	-	2	27	-	3	6	8		-	-	2
4,3	4,1		166	178		32	37		350	369			12,0			32				160	171		

### **1. Бег 20метров.**

Испытуемый выполняет прямолинейный рывок (20 метров) с высокого старта, учитывается лучшее время по двум попыткам.

### **2. Прыжок в длину с места.**

Измерение проводится по общим правилам отчета длины прыжка, учитывается лучший результат по трем попыткам.

### **3. Высота подскока**

К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50x50 см. (от проекции щита в глубину площадки). Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой. Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку намеленными пальцами правой или левой руки. При выполнении прыжка и приземления испытуемый должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки, а высота подскока оценивается разностью (выпрыгивание—рост). Учитывается лучший результат по трем попыткам.

### **4. 40-секундный «челночный» бег.**

Испытуемый без пауз бежит от одной лицевой линии баскетбольной площадки до другой, стремясь преодолеть максимальное расстояние за 40 секунд. Учитывается расстояние, в метрах, преодоленное за 1 попытку.

### **5. Броски в движении (10 бросков).**

Испытуемый выполняет по 5 атак (одной рукой от плеча, одной рукой снизу) с каждого края правой и левой рукой соответственно. Фиксируется общая сумма попаданий.

## **6. 10 штрафных бросков.**

Испытуемый выполняет 10 бросков с линии штрафного, мяч подбирает партнер, при заступе за линию попадание не засчитывается, 1-й бросок пробный.

## **7. «Комплексный тест»**

Оценивается быстрота передвижения, техника ведения мяча правой и левой рукой и точность бросков в движении и в прыжке. В ближней правой половине площадки (если стоять на середине лицевого линии, лицом к площадке) расположены 4 набивных мяча. Первый в середине площадки в 3-х м от средней линии, второй - на боковой линии в 6 м от средней линии, третий в середине площадки в 6 м от первого мяча и четвертый в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2 м от нее стоят три стойки. Одна стойка на средней линии площадки, а две другие впереди и сзади от нее на расстоянии 1,5 м. Испытуемый начинает движение с места пересечения средней и боковой линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает передвигаться левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к четвертому мячу. Коснувшись его правой рукой, испытуемый делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 2 м), берет его и ведет к щиту на противоположную половину площадки. Входит между 2-м и 3-м усиками в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и с ведением левой рукой выводит его из области штрафного броска между лицевой - линией и 1-й усиком. Обходит зону штрафного броска слева направо, входит в область штрафного броска между 2-й и 3-й усиками и бросает мяч в корзину лево рукой. Подбрав мяч после броска, испытуемый ведет его правой рукой к стойкам, попеременно обводит вокруг каждую из них правой, левой, правой рукой, ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки со средней дистанции. Секундомер выключается после попадания мяча в результате всех трех бросков, отскочивший мяч добивается.

### **8.«20 бросков с точек»**

Оценивается точность бросков. Испытуемый выполняет 2 серии по 10 бросков с разнорасположенных и разноудаленных точек. Точки для бросков размечаются на площадке следующим образом:

- точки 1 и 2 - слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки и проходящей через проекцию центра кольца;
- точки 3 и 4 - слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45\* к проекции щита;
- точки 5 и 6 - на линии, проходящей проекцию центра кольца под углом 90 градусов к проекции щита (т.е. прямо перед щитом );
  - точки 7 и 8 - симметричны точкам 3 и 4 справа от щита;
  - точки 9 и 10 - симметричны точкам 1 и 2 справа от щита.

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

*Для педагога:*

1. Портнов Ю. М., Башкирова В. Г. и др. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004 г.
2. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г.
3. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 1987 г.
4. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Академия, 2008 г.
5. Жуков М. Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г.
6. Гомельский А. Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. – М.: ФАИРПРЕСС, 2002 г.

*Для обучающихся:*

1. Яхонтов Е. Р. Мяч летит в кольцо. – Л.: Лениздат, 1984 г.
2. Малов В. И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.
3. Малов В. И. Сто великих спортивных достижений. – М.: «Вече», 2007 г.
4. Кукленко Д. В., Хорошевский А. Ю. 100 знаменитых спортсменов.

## 7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Занятия в группах по баскетболу проводятся в спортивном зале. Для проведения занятий по баскетболу имеется следующее оборудование и инвентарь:

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

### Воспитательная работа

Главные задачи в занятиях с обучающимися – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных баскетболистов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными баскетболистами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по баскетболу, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера – преподавателя.

На занятии следует отметить хоть раз каждого обучающегося и всю группу в целом. После любого занятия в зале баскетболист должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом, на занятиях, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру - преподавателю важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого обучающегося. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле обучающихся за достижением поставленных целей, обязательном выполнении индивидуальных заданий.

### **Психологическая подготовка**

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств баскетболиста происходит с помощью изменения и коррекции отношения обучающихся к выполняемой и предстоящей нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения задания, к режиму.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и другие.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

### **Интегральная подготовка**

Интегральная (соревновательная) подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

### **Развитие силы баскетболиста**

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление. Сила влияет на двигательную деятельность игрока, обусловленную выносливостью, ловкостью и гибкостью. Сила мышц может проявляться без изменения их длины - изометрически (в статическом режиме деятельности), сокращением длины - изотонически (в динамическом режиме), увеличением длины - полиметрически (в ослабляющем режиме). В баскетболе все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях. Говоря о физической подготовке занимающихся баскетболом, мы выделяем три основные категории силы:

- статическую силу - способность развивать максимальное усилие, в статическом режиме деятельности. Статическая сила - основа для остальных видов проявлений силы, т.е.: - динамической силы - способности развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц;
- взрывной силы - способности развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент броска, вырывания, отскока мяча). В основе движения лежит разовое максимальное мышечное усилие с учетом подготовки к этому движению. Для развития силовых способностей применяются упражнения динамического характера (в том числе упражнения на быстроту и ловкость). Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса учащегося. Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после применения силовых упражнений проводить легкие пробежки, выполнять висы на перекладине или шведской стенке, растягивания, подвижные игры. В процессе развития силы обязательно нужно использовать тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восстанавливаться.

## **Развитие скоростных способностей баскетболиста**

Быстротой называется способность выполнять в определенных условиях какие либо действия за возможно короткое время. В баскетболе, где постоянно меняются интенсивность и динамика движений, требования к быстроте и к скоростным качествам особенно высоки.

Быстрота - это такое двигательное качество, которое успешно развивается именно в подростковом возрасте. Вот почему это качество необходимо развивать сразу, с первых занятий баскетболом. Для развития быстроты следует подбирать 10 хорошо усвоенные и знакомые упражнения. В противном случае учащиеся не смогут выполнять их на предельной скорости, т.к. внимание занимающихся будет сосредоточено на выполнении самих упражнений. Следовательно, в этом случае не решается основная задача - развитие быстроты. Упражнения для развития этого физического качества рекомендуется включать в занятия сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили.

Быстрота - это качество, которое подразделяется на такие понятия, как:

1. Быстрота реакции и мышления. Она определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различается простая реакция - ответ на один импульс (старт) и сложную - выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной обстановке. Для спортивной игры типична сложная реакция.
2. Быстрота выполнения простых игровых действий. Простые действия, выполняемые с высокой скоростью, имеют две фазы: фазу возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость). Максимальная скорость, которую можно развить, зависит не только от уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы и техники движений.
3. Быстрота выполнения сложных игровых действий - это общее умение двигаться. Здесь рассматриваются комплексы движений без мяча, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. В движении с мячом игрок демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны игровых действий помогает показывать ритмичную и скоростную игру.
4. Быстрота взаимодействия баскетболистов - это организация игры, строящаяся на взаимосвязи отдельных звеньев играющих, которые решают (при помощи наигранных комбинаций) типичные игровые ситуации. Характер розыгрыша этих комбинаций определяет стиль команды, всю структуру взаимодействий игроков. Каждое из приведенных выше

проявлений быстроты и скорости можно развивать как отдельно, так и в комплексе. Вопросы теоретической подготовки:

### **Развитие выносливости**

Выносливость-это способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности. Во время занятий баскетболом выносливость подразделяют на общую и специальную. Общая выносливость определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную выносливость. Общая выносливость играет вспомогательную роль в развитии всех физических качеств. Специальная выносливость определяется способностью выполнять (согласно требованиям игры) сложную двигательную деятельность продолжительное время и с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможностей организма сохранять работоспособность при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. Вынослив не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает активные действия, несмотря на усталость. Это значит, что высокая степень этого физического качества предполагает и высокий уровень и моральных и, особенно, волевых качеств. Воля - это активное проявление моральных и умственных качеств личности: игрок видит препятствие и сознательно, усилием воли его преодолевает.

### **Развитие ловкости**

Ловкость-это способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач во время игры. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой способность к движению. Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения. Ловкость бывает общей и специальной. Задачи общей ловкости - расширить запас двигательных навыков. Общая ловкость - основа ловкости специальной, приобретаемой занимающимися баскетболом и физической подготовкой с использованием разных форм подготовки. Специальной ловкостью называется способность быстро и эффективно выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях игры.

Специальная ловкость - это основа технической стороны игровой деятельности, которая тесно связана с мыслительными способностями. Вот почему, используя на занятиях упражнения на развитие этого качества, учащиеся вскоре начинают чувствовать, что они стали лучше думать,

воспринимать и предугадывать ход игры. Ловкость развивается на всех этапах подготовки.

### **Развитие гибкости**

Гибкость-способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она зависит от подвижности суставов, эластичности мышц и связок. Гибкость разделяется на общую и специальную. Общая гибкость - подвижность во всех суставах, она обеспечивает выполнение жизненно необходимых двигательных действий.

Специальная гибкость - это гибкость для выполнения специальных двигательных действий, где она имеет решающее значение. Баскетболисту в ходе игры приходится выполнять ряд сложных действий: вырывание и перехват мяча на месте и в движении, взятие отскока от щита и т.д. Упражнения на развитие гибкости выполняются баскетболистами в течение всего периода обучения. Особенно важны элементы гимнастики и акробатики. 12 Подвижность - способность выполнять большой объем движений с эффективным использованием своих анатомо-физиологических данных, находящихся в прямой зависимости от эластичности соединительных тканей, сухожилий и мышц, а также от состояния нервной системы, влияющей на работоспособность мышц и регулирующей их координационные функции. Подвижность позволяет выполнять технически сложные игровые действия. Максимальная подвижность успешно развивается у детей 8-15 лет. Именно в этот период и следует уделять особое внимание ее развитию.

## 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М.Портнова). Москва, 2011. – 476с.

Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений.-М.:А Генетю «ФАИР», 2012. -224с.

Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы в баскетболе. – Минск.: Беларусь, 2012.-184 с.

Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Физическая подготовка юных баскетболистов. – Минск.: Беларусь, 2014. – 136 с.

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА**

### ***Эстафета.***

Играют две – три команды, которые выстраиваются в колонны по одному у лицевой линии. Перед каждой колонной расставляются 4 – 5 стоик на расстоянии 1,5 – 2 м. По сигналу учителя ученики, стоящие первыми начинают бег с ведением мяча, обегая стойки змейкой. Обегают последнюю стойку, возвращаются назад, передают мяч, а сами встают в конец колонны. Команда, игроки которой первыми выполнили упражнение, выигрывает.

### ***Передал – садись.***

Играющих выстраивают в две – три колонны. Перед ними на расстоянии 2 – 4 м встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой от плеча) первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упора присев. Затем следует передачи вторым игрокам и т.д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх – и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

### ***Быстрая передача.***

Играющие в парах. Расстояние между учениками 4 – 5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 10 (15,20) передач, выигрывает.

### ***Бросай – беги.***

Играющие стоят в двух разомкнутых на 3 – 4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый-второй, а другая на второй-первый. Первые номера – одна команда, вторые – другая, У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший, передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т.д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т.е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми вернутся на свои места. Команда, сделавшая это первой, выигрывает.

### ***Мяч среднему.***

Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с баскетбольным мячом. По сигналу игроки

в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх. Можно ввести дополнительное упражнение: игрок, получивший мяч от центрального, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.

### ***Эстафета с ведением мяча.***

Играющие в двух – трех колоннах выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линии. По сигналу первые ведут мяч до отмеченного места, останавливаются, бросают мяч в стену и ловят (вращают его вокруг себя; переводят с ведением мяч под ногой; и т.д.) С ведением возвращаются в конец колонны и прокатывают мяч первому под ногами всех участников. Следующие все повторяют. Команда, закончившая первой, побеждает.

### ***Борьба за мяч.***

Играют две команды на баскетбольной площадке. Учитель в центре подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются отбить его одному из своих игроков. Овладев мячом, игроки передают мяч друг другу (можно с ведением), а игроки противоположной команды пытаются овладеть мячом. Команда, сделавшая 10 передач подряд, получает очко. После этого игру начинают с центра. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.

### ***Колесо.***

Играющие стоят в колоннах по три, расставленных лучами по окружности лицом от центра. У первых игроков по мячу. По свистку первые игроки бегут с ведением мяча по кругу, обегая колонны (в одном заданном направлении). Добегая до своей колонны, передают мяч из рук в руки первому, а сами встают в конец колонны. И так до тех пор, пока первый вновь не становится в начале. Выигрывает команда, выполнившая задание первой.

### ***Гонка мячей по шеренгам.***

Две команды выстраиваются шеренгами. У первых игроков по мячу. По сигналу мяч передается стоящему рядом, тот следующему и так до последнего, который в том же порядке передает его назад. Передачи следуют обусловленным способом. Количество игроков в шеренгах одинаково. Выигрывает команда, закончившая передачи первой.

### ***Вызов номеров.***

Две равные команды встают за лицевой линией с обеих сторон щита. Рассчитываются по порядку номеров, которые сохраняются за игроками на все время игры. Перед каждой командой ставится мяч. Тренер называет номер игрока, например, три. Оба третьих номера выбегают вперед, берут мяч и ведут его до стоек, обводя их, и возвращаются назад, поставив мяч на

прежнее место. Затем вызываются другие номера. За каждого игрока, пришедшего первым, команда получает очко. За пять минут нужно набрать большее количество очков.

### ***Эстафета с ведением мяча и броском в корзину.***

Две команды за чертой в колоннах. Сигнал – первые игроки ведут мяч до щита, бросают в корзину, в случае промаха подбирают мяч и бросают снова до попадания, затем с ведением возвращаются в колонну назад. Передав мяч следующему, стать в конец колонны. При проведении эстафеты второй раз команды меняются местами.

### ***Мяч своему.***

Две команды по 6-7 игроков. Один из игроков становится в круг (диаметр 2 м) – ловящий. Другой игрок (защитник) становится около круга соперников. Остальные располагаются произвольно. После розыгрыша в центре завладевшие мячом, передавая мяч друг другу, стараются подвести его к кругу и передать своему ловящему. Выигрывает команда, ловящий которой поймал мяч большее число раз за определенное время (5 - 10 минут). Игра по баскетбольным правилам.

### ***Баскетбольные салочки.***

Одна команда, владея мячом, водит его и передавая друг другу, старается осалить мячом игроков другой команды. Салить можно, только не выпуская мяч из рук. Пробежки и осаливание броском мяча не допускаются. Осаленные садятся на скамейку. Затем команды меняются ролями. Играют оговоренное время, выигрывает команда, осалившая большее число соперников; если играют до осаливания всех игроков убегающей команды, то выигрывает команда, справившаяся с задачей быстрее.

### ***Салки с передачей мяча водящему.***

У всех играющих по баскетбольному мячу. Они перемещаются по площадке, убегая от водящих, и выполняют ведение мяча. Водящих в начале игры двое, у них один баскетбольный мяч. По сигналу учителя водящие, передавая мяч друг другу, перемещаются по площадке и стараются осалить играющих. Салить можно только касанием мяча, который держит в руках любой из водящих. Осаленный игрок кладет свой мяч на площадку и присоединяется к водящим, таким образом, в ходе игры число водящих все время увеличивается, а число убегающих уменьшается.

### ***Играй, играй, мяч не теряй.***

*Задачи.* Учить детей слушать сигнал, дать им почувствовать качества мяча: вес, упругость и др. Формировать умения управлять мячом и играть с ним, не мешая товарищу, найти свободное место на площадке.

*Описание игры.* Все дети располагаются на площадке, каждый свободно играет с мячом. После сигнала воспитателя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется. Выигрывают те дети, которые во время игры не получают штрафных очков.

*Вариант.* После сигнала воспитателя все игроки должны правильно держать мяч или принять стойку баскетболиста. За неправильное движение получают штрафное очко.

*Методические указания.* Воспитатель называет движения с мячом, которые дети могут выполнять в игре, например вести мяч на месте и бегом, бросать мяч в щит, в корзину, в стену, вверх, вниз и т. д.

### ***Сделай фигуру.***

*Задачи.* Учить детей слушать сигнал, не бросать мяч после него.

Формировать навыки действия с мячом, воспитывать умение поделиться мячом с товарищем.

*Описание игры.* Все дети свободно располагаются на площадке, каждый второй имеет мяч. Если воспитатель говорит «день», все свободно играют с мячом в паре с товарищем. Если воспитатель говорит «ночь», все дети (с мячами и без них) должны как можно быстрее принять определенную позу и не шевелиться. Зашевелившийся ребенок получает штрафное очко.

Выигрывают дети, не получившие штрафных очков.

### ***Вызови по имени.***

*Задачи.* Учить детей ловить мяч, развивать реакцию, умение согласовывать действия. Воспитывать ответственность перед командой, положительное отношение ко всем играющим.

*Описание игры.* Дети делятся на 4—5 групп и образуют круги. В центре каждого круга — ребенок с мячом. После сигнала воспитателя он бросает мяч вверх и вызывает по имени того, кому предназначается мяч. Тот должен успеть поймать мяч, не уронить его. После этого поймавший мяч бросает его вверх и также вызывает кого-либо. Выигрывает группа, меньшее количество раз уронившая мяч на землю.

*Методические указания.* Диаметр круга, по которому располагаются дети, следует постепенно увеличивать.

## ***Игры с передачей и ловлей мяча***

### ***10 Передач.***

*Задачи.* Учить детей передавать — ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищами. Воспитывать справедливость и стремление помочь товарищу правильно выполнять движения.

*Описание игры.* Дети становятся парами на расстоянии 2 м один от другого, у каждой пары по мячу. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча на землю.

*Вариант.* Уронившие мяч пары выходят из игры. Выигрывают те дети, которые дольше удерживают мяч.

*Методические указания.* Внимание детей обращается на то, что мяч необходимо ловить, не касаясь им груди, бросать его партнеру на уровне груди.

### ***Мяч водящему.***

*Задачи.* Учить детей передавать мяч двумя руками от груди и ловить его. Развивать умение согласовывать свои действия с действиями товарищей.

*Описание игры.* Дети делятся на 4—5 групп, каждая образует свой круг диаметром 4—5 м. В центре каждого круга — водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не уронить, и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков круга (1-3 раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, меньшее количество раз уронившая мяч.

*Вариант.* Побеждает команда, быстрее закончившая игру и меньшее количество раз уронившая мяч.

### ***Гонка мячей по кругу.***

*Задачи.* Развивать быстроту в передаче мяча, умение сосредоточиться при выполнении задания. Воспитывать ответственность перед товарищами по игре.

*Описание игры.* Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У игроков, стоящих в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размеров. После сигнала игроки начинают передавать мячи друг другу (по указанному направлению), стараясь догнать другой мяч.

### ***Поймай мяч.***

*Задачи.* Учить детей передавать мяч одной рукой от плеча (правой, левой). Воспитывать умение прийти на помощь товарищу.

*Описание игры.* Дети делятся по трое. Двое из них становятся друг против друга на расстоянии 3-4 м и перебрасывают мяч друг другу, как кому удобнее. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч.

*Методические указания.* Дети, передающие мяч, перед броском его товарищу могут выполнять и другое движение, например вести его на месте или в движении, бросить его вверх, вниз и поймать.

### ***У кого меньше мячей.***

*Задачи.* Учить детей передавать - ловить мяч, развивать умение ориентироваться на площадке.

*Описание игры.* Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки. (Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 180—150 см.) Дети обеих команд после сигнала воспитателя стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.

*Методические указания.* Запрещается толкать друг друга, отнимать мяч.

### ***Займи свободный кружок.***

*Задачи.* Учить детей передавать, ловить мяч, развивать навык ориентирования на площадке. Воспитывать уважение к товарищам по игре.

*Описание игры.* На земле (на полу) в разных местах чертятся кружки диаметром 50 см на расстоянии 1,5 — 2 м один от другого. Все дети, за исключением водящего, становятся в них, затем перебрасывают мяч товарищам в разных направлениях. Водящий, находясь между кружками, старается поймать мяч на лету или хотя бы коснуться его рукой. Если водящему удастся это сделать, воспитатель даст свисток. По свистку игроки, находящиеся в кружках, меняются местами, а водящий старается занять любой из кружков. Кто не успел занять кружка, тот становится водящим. Игра продолжается. Побеждают те дети, которые ни разу не были водящими. (Выполнение роли водящего впервые выделенным игроком в счет не принимается.)

*Методические указания.* Дети делятся на несколько групп. Когда они усвоят ход игры, можно включить в нее второй мяч и второго водящего.

Варианты:

1. Водящими выделяются двое детей.
2. В игру вводится несколько мячей.

### ***Обгони мяч.***

*Задачи.* Учить передавать, ловить мяч. Воспитывать ответственность перед командой.

*Описание игры.* Играют 2 (можно 4-6) команды. Игроки каждой команды становятся в круг, выбирают водящих, которые имеют мячи. После сигнала воспитателя каждым водящий отдает мяч игроку, стоящему справа, а сам бежит влево, обегает круг и становится на свое место. Получивший мяч передает его следующему справа и т. д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра заканчивается, когда все дети обегут

круг и мяч возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

### ***Подвижная цель.***

*Задачи.* Учить детей передавать — ловить мяч, согласовывать свои действия с действиями других игроков, соразмерять бросок с расстоянием до цели.

*Описание игры.* Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится кругом с водящим в центре. Дети перебрасывают друг другу мяч, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг.

*Методические указания.* Мяч можно бросать только в ноги водящего.

Вариант. Бросать мяч в водящего можно только после передачи (или 2-3 передач мяча) друг другу.

### ***Успей поймать.***

*Задачи.* Учить передавать - ловить мяч, координировать свои действия с действиями товарищей.

*Описание игры.* Дети встают по кругу с водящим в середине. Они перебрасывают мяч с одной стороны круга на другую, водящий должен поймать мяч или коснуться его рукой. Если ему это удастся, он встает в круг, а в середину идет тот, кто последним бросил мяч.

*Методические указания.* Группа делится на 4-6 подгрупп. Дети встают в круг на расстоянии вытянутых рук.

### ***За мячом.***

*Задачи.* Учить передавать ловить мяч двумя руками от груди. Развивать умение ориентироваться на площадке, воспитывать ответственность за свои действия перед коллективом.

*Описание игры.* Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает водящего. Команды делятся пополам и становятся в колонны одна против другой на расстоянии 2-3 м. После сигнала водящий передает мяч стоящему первым в противоположной колонне ребенку, а сам бежит в конец этой колонны, т. е. вслед за мячом. Поймавший также передаст мяч напротив стоящему и отправляется за мячом.

Игра заканчивается тогда, когда все игроки вернутся на свои места, а мячи возвратятся водящим.

Вариант. Выигрывает та команда, которая быстрее заканчивает игру.

*Методические указания.* Дети быстрее поймут, куда бежать после передачи мяча, если объяснить, что они должны передвигаться по тому направлению, куда брошен мяч.

## ***Совершенствование перемещений***

### ***«Пятнашки»***

1. В руках у водящего баскетбольный мяч, он старается осалить одного из игроков. Осаленный игрок получает мяч, и становится ведущим.
2. то же, но игроки перемещаются спиной вперёд, приставными шагами, прыжками и т.д.
3. То же, но преследуемый может освободиться от водящего, если другой игрок пробежит между ними. Тогда водящий обязан бежать за игроком, пересёкшим ему путь.
4. То же, но преследуемый выполняет различные действия (приседания, прыжки и т.д.), а водящий должен их повторять.
5. Этот вариант проводится без мяча. Игрок, которого настигли, берёт водящего за руку и бежит с ними дальше. Следующий осаленный присоединяется к ним и т.д.
6. Каждый из игроков держит в руках какой –нибудь предмет (кеглю, теннисный мяч и т.д.), и лишь у одного в руках ничего нет. Водящий бежит только за ним, если игрок преследуемый попадает в тяжёлое положение, ему передаёт предмет один из партнёров.

#### ***«Пятнашки в тройках»***

Задача водящего – запятнать игрока № 1, которого прикрывает игрок № 2. Водящий старается обманными движениями обойти игрока № 2 и прорваться к игроку № 1, который не имеет права отходить от партнёра дальше, чем на 1 м. можно игроку № 2 держать руки за спиной во избежание ошибки, когда защитник держит нападающего разведёнными руками.

#### ***«Догони партнёра»***

Игроки. Разбившись на пары, располагаются вдоль лицевой линии площадки на расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга. По команде они выполняют различные упражнения, по следующему сигналу игроки устремляются к противоположной линии, а вторые догоняют их. Стараясь запятнать. Если во время раздаётся свисток, то партнёры останавливаются заранее оговоренным способом (прыжком, двумя шагами и т.д.), после чего поворачиваются и бегут обратно, меняясь ролями. Игрок, запятнавший партнёра, получает 2 очка.

#### ***«Наседка и ястребы»***

Играют две команды. Одна команда – «Ястребы» образуют круг, в руках у одного из игроков мяч. Вторая команда – «Курица с цыплятами» строится внутри круга в колонну по одному, взявшись за пояс. Игроки первой команды. Передавая мяч, друг другу, стараются осалить последнего «Цыплёнка».

#### ***«Свободное место»***

Играющие образуют круг по 6-8 человек. Игрок выполняет передачу любому партнёру и бежит за мячом. Игрок, получивший мяч, также передаёт его любому партнёру, но бежит уже на освободившееся место. Эта игра требует большого внимания.

#### **«Всадники»**

Ребята делятся на две команды. Одни «Всадники» - перебрасывают мяч друг другу, сидя на спинах других игроков. «Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т.д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

#### **«Ловец и перехватчик»**

Играющие располагаются по кругу, в руках у одного из них мяч. В центре круга два игрока: ловец и перехватчик. Стоящие по кругу передают друг другу мяч и, выбрав удобный момент, делают передачу ловцу. Ловец старается открыться, чтобы получить передачу, а перехватчик – старается прикрыть ловца и перехватить мяч. Через каждую минуту перехватчик меняется. Игра длится до тех пор, пока все не побывают в роли перехватчика. Побеждает тот, кто допустит меньше передач ловцу.

#### **«Кто быстрее»**

Группа делится на две команды, строятся вдоль боковых линий, рассчитываются по порядку. Первые номера выходят на среднюю линию на расстоянии 3-4 м друг от друга. По сигналу оба подпрыгивают, ноги врозь, ударяют мячом в пол под ногами за спину, выполняют рывок вперёд за мячом соперника. Игрок, коснувшийся мяча первым, приносит команде одно очко, затем это же задание выполняют другие.

#### **«Салки»**

Игрок, ведя мяч, догоняет убегающего, тоже ведущего мяч, и, не теряя контроля над мячом, старается осалить его свободной рукой.

#### **«Вызов номеров»**

Команды строятся в колонну и рассчитываются по порядку. Ведущий называет любой номер. Игрок с этим номером выбегает вперёд, получает мяч от направляющего и ведёт до заданного места и назад и т.д.:

- то же, но после ведения бросок в кольцо, передача мяча и т.д.
- после первого сигнала может последовать второй, по которому игроки, выполняющие ведение, должны сразу вернуться в строй.

#### **«Пройди защитника»**

Играют две команды – защитников и нападающих. Команды строятся в шеренги вдоль лицевой линии. По сигналу первый нападающий выходит с мячом и старается дойти до противоположной стороны. Если защитник

перехватил мяч, то его команда получает 1 очко. Когда все защитники и нападающие побывают в поле, команды меняются местами и игра повторяется.

#### ***«Выбей мяч»***

Игроки располагаются в 3 секундной зоне. По сигналу начинают ведение мяча, стараясь свободной рукой выбить за пределы зоны мяч другого игрока. Игрок, потерявший мяч выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останется 2-3 лучших игрока.

#### ***«Один хвост хорошо, а два лучше»***

У каждого игрока сзади прикреплѐн хвост. По сигналу игроки перемещаются с ведением мяча, стараясь оторвать, друг у друга хвост.

#### ***«Ведение со скакалкой»***

Команды выстраиваются в колонну по одному. На расстоянии 6-8 м стоят два человека со скакалкой. По сигналу скакалку начинают вращать и первый игрок, выполняет ведение мяча, стараясь пробежать под скакалкой, чтобы не коснуться её. Игрок, коснувшийся скакалки, приносит своей команде 1 штрафное очко, второй – выполняет то же самое.

#### ***«Старт за мячом»***

Играющие строятся на лицевой линии в две колонны и рассчитываются по порядку. Ведущий бросает мяч вперѐд и называет любой номер. Игроки стараются овладеть мячом и бросить по кольцу. Игрок, не завладевший мячом, становится защитником и препятствует броску нападающего. За овладение мячом игрок получает 1 очко, за попадание в кольцо – 2 очка, за удачные действия защитник получает 2 очка.

#### ***«Наездники»***

Каждая команда рассчитывается на первый, второй. Первые номера – «лошади», вторые – «всадники», они садятся верхом на «лошадей». Игра ведѐтся по баскетбольным правилам. Команды стараются забросить мяч в корзину. Через определённое время игроки меняются местами.

#### ***«Быстрый прорыв»***

Ребята играют 2х2 или 3х3, на один щит. По сигналу ведущего команда, владеющая в этот момент мячом, совершает быстрый прорыв к противоположному щиту, после чего игра продолжается уже у этого щита вплоть до нового сигнала.

#### ***«Массовый баскетбол»***

От каждой команды на площадке по 5 человек, остальные располагаются по боковой линии. Игроки в поле имеют право взаимодействовать во время игры с игроками за площадкой, получая обратную передачу.