

Администрация Ленинского муниципального района Волгоградской области
Отдел образования
администрации Ленинского муниципального района Волгоградской области
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Покровская средняя общеобразовательная школа»
Ленинского муниципального района Волгоградской области

Принята на заседании
методического совета
от 14.07.2023.
Протокол №1



Утверждено:

Директор МКОУ «Покровская СОШ»

Н.А. Солохина

Приказ от 17.07.2023 №141

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Я выбираю баскетбол»

Возраст детей: 11–17 лет.

Срок реализации: 1 год.

Составитель:

Кузмин Анастас Владимирович,
учитель физической культуры

с.Покровка, 2023

Внутренняя экспертиза проведена.

Программа рекомендована к рассмотрению
на педагогическом совете общеобразовательной организации.

Координатор по УВР:

Ленцова М.Л. Ленцова

« 14 » августа 2023 г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.....	4
Пояснительная записка	4
Направленность Программы.....	4
Актуальность Программы.....	4
Адресат Программы.....	5
Уровень, объем и сроки реализации Программы	5
Формы обучения	6
Режим занятий.....	6
Особенности организации образовательного процесса.....	6
Цель и задачи Программы.....	7
Учебный план	7
Содержание Программы	9
Планируемые результаты.....	14
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включа- ющий формы аттестации.....	15
Календарный учебный график Программы	15
Условия реализации Программы	15
Формы аттестации и контроля.....	16
Оценочные материалы.....	16
Методические материалы	20
Список литературы.....	22
Приложения.....	24

Раздел 1.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

Пояснительная записка.

Направленность Программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Я выбираю баскетбол» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, поскольку ориентирована на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

Актуальность Программы

Актуальность Программы обусловлена потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы спортивно-оздоровительной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. Привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом можно через организацию занятий по доступным и увлекательным спортивным играм, в том числе по баскетболу.

Педагогическая целесообразность основана на характеристике подросткового возраста как важнейшего этапа в гармоничном физическом развитии учащихся. Обучение игре в баскетбол является хорошей основой для физической культуры и проводится с целью укрепления здоровья и достижения всестороннего физического развития занимающихся, овладения элементами игры баскетбол и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой.

Отличительные особенности Программы

Баскетбол – спортивная командная игра, где каждый игрок взаимодействует с партнерами для достижения командного результата. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

К особенностям Программы относятся:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: целеустремленности, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Адресат Программы

Программа предусматривает обучение детей 11-17 лет.

Для успешного освоения Программы занятия в группе сочетаются с индивидуальной помощью педагога каждому ребенку, поэтому минимальное количество учащихся по Программе – 5 человек, максимальное – 15 человек.

Занятия по данной Программе осуществляется на добровольной основе в соответствии с интересами детей и отсутствием медицинских противопоказаний по состоянию здоровья. Специальных требований к знаниям и умениям детей не предъявляется.

Возрастные особенности адресата Программы

При формировании учебной группы учитываются возраст и возрастные особенности учащихся.

Младший школьный возраст характеризуется ростом физической выносливости, работоспособности, но повышена утомляемость, эмоциональная чувствительность и ранимость.

Особенности в развитии костно-мышечной системы и организации движений, крупные мышцы развиваются быстрее, дети легко выполняют размашистые и широкие движения, развивается координация, укрепляется мышечная система, дыхательная мускулатура, развиваются навыки владения телом. Благодаря этому интенсивно развиваются и перестраиваются внимание, первичные познавательные процессы, мыслительные процессы.

Учащихся младшего подросткового возраста отличает период бурного и неравномерного физического развития, ускорение роста и конечностей (особенно рук). Благодаря этому движения являются недостаточно правильно координированными. Происходит увеличение массы мышц, мышечной силы, но мышцы не способны к длительному напряжению.

Наблюдаются изменения со стороны нервной системы: процесс возбуждения преобладает над процессом торможения, ребенку становятся присущи вспыльчивость, раздражительность.

Психологические особенности младшего подросткового возраста: чувство взрослости, стремление выстраивать собственную линию поведения, вырабатывать и высказывать определенные взгляды, оценки и их отстаивание. Совершенствуются такие процессы как самооценка, самопознание, рефлексия. Ведущей деятельностью становится общение и общественно значимая деятельность.

Учащиеся старшего подросткового возраста имеют характерные особенности – идет перестройка деятельности всех органов и систем, изменения в нервной и эндокринной системах, быстро растет тело, все органы и ткани. Наблюдается активное стремление к общению со сверстниками, к самостоятельности и независимости. Что также учитывается при реализации Программы.

Уровень, объем и сроки реализации Программы

Программа реализуется на ознакомительном уровне.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов – 40.

Формы обучения

Обучение по Программе проходит в очной форме.

Режим занятий

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проходят один раз в неделю по 40 минут.

Для освоения Программы необходимо 40 учебных часов.

Особенности организации образовательного процесса

Состав группы: постоянный, разновозрастной.

Образовательный процесс проходит в групповой форме.

Занятия по данной Программе проводятся с группами постоянного состава, формируются с учетом возрастных особенностей, что позволяет педагогу выстраивать занятия с включением разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок. Зачисление в группу возможно в течение полугода (учебного) при желании родителей и самого ребенка, обладающего хорошей физической формой и определенными навыками по выбранному виду спорта.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед непосредственно в процессе учебно-тренировочного занятия. Она органически связана с физической, техникой, моральной и волевой подготовкой как элементами практических знаний.

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение учащихся разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста учащихся. Из всего многообразия средств общей физической подготовки на занятиях преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, волейбола, гандбола, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в баскетбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам баскетбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

По технической подготовке подводящие упражнения, упражнения с мячами (теннисными, резиновыми, волейбольными, баскетбольными). Учащиеся сами выбирают приемы и упражнения, а педагог должен организовать занятия так, чтобы выполнение одного упражнения не мешало исполнению других.

Для восстановления работоспособности учащихся используется широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей. Формы восстановительных мероприятий:

туристский поход, игры в бадминтон, футбол, настольный теннис, просмотр соревнований, фильмов, видеороликов, проведение и посещение культурно-массовых и спортивных мероприятий.

Цель и задачи Программы

Цель программы – содействие гармоничному физическому развитию детей и подростков, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в баскетбол.

Задачи:

предметные:

развить физические качества (сила, скорость, выносливость, ловкость, быстрота, координация) путем динамики физической, специальной и технической подготовки;

научить соблюдать гигиенические требования и технику безопасности при занятиях физической культурой и спортом, соблюдать режим дня;

организовать овладение элементарной техникой основных действий в баскетболе;

метапредметные:

сформировать способность к рефлексии, самооценке;

обучить умению работать в команде.

личностные:

развить устойчивую потребность к здоровому образу жизни и физической культуре и спорту;

развить морально-волевые качества и стремление к победе;

воспитать трудолюбие и ответственность за результат своей деятельности.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	5	5	-	
1.1	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1	-	Беседа. Правила поведения. Инструктаж. Опрос
1.2	История развития баскетбола. Антидопинг	1	1	-	Опрос
1.3	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-	Опрос
1.4	Гигиенические знания умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1	1	-	Опрос
1.5	Требования техники безопасности на занятиях. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	1	-	Беседа с элементами опроса. Тестирование

2.	Физическая подготовка	13	-	13	
2.1	Общая физическая подготовка	6	-	6	Беседа с элементами опроса. Тестирование
2.1.1	Строевые упражнения	1	-	1	Педагогическое наблюдение
2.1.2	Упражнения для мышц рук, ног и плечевого пояса	1	-	1	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений, контрольное упражнение
2.1.3	Упражнения для всех групп мышц	1	-	1	
2.1.4	Полоса препятствий. Подвижные игры	2	-	2	
2.1.5	Упражнения для развития гибкости, силы и для развития общей выносливости	1	-	1	
2.2	Специальная физическая подготовка	7	-	7	
2.2.1	Упражнения для развития быстроты, ловкости и скоростно-силовых качеств	3	-	3	Педагогическое наблюдение. Контрольное упражнение
2.2.2	Упражнения для развития качеств, необходимых для правильной техники выполнения броска по кольцу	2	-	2	
2.2.3	Упражнения для развития игровой ловкости и специальной выносливости	2	-	2	Педагогическое наблюдение, контрольное упражнение, тестирование
3.	Техническая подготовка	7	-	7	Тестирование
3.1	Остановка, повороты	1	-	1	Беседа с элементами опроса, анализ выполненных упражнений, педагогическое наблюдение, самооценка, контрольное упражнение
3.2	Ловля мяча, передача мяча	3	-	3	
3.3	Ведение и броски мяча	3	-	3	
4.	Игровая подготовка	5	-	5	
4.1	Применение правил баскетбола и изученных технических приемов	1	-	1	Педагогическое наблюдение, самооценка, соревнования
4.2	Игровые комбинации	2	-	2	
4.3	Соревнования	2	-	2	
5.	Восстановительные мероприятия	7	-	7	
5.1	Туристический поход	2	-	2	Посещаемость
5.2	Посещение культурно-массовых мероприятий	1	-	1	
5.3	Игры	3	-	3	
5.4.	Просмотр соревнований	1	-	1	Педагогическое наблюдение
6.	Контрольные испытания	3	-	3	Тестирование

6.1	Сдача нормативов по ОФП	3	-	3	Зачет
	Итого:	40	5	35	

Содержание Программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка (5 часов)

1.1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Теоретическая часть. Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Физическая культура в системе образования. Обязательные занятия по физической культуре. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы. Общественно-политическое и государственное значение спорта. Массовый характер спорта. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

1.2. История развития баскетбола. Антидопинг

Теоретическая часть. Характеристика баскетбола, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие баскетбола как вида спорта. Развитие баскетбола в России. Международные и юношеские соревнования по баскетболу. Санкции при нарушении Правил допинг контроля.

1.3. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека

Теоретическая часть. Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения. Органы выделения. Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Воздействие физических упражнений на развитие физических качеств. Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок

1.4. Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Теоретическая часть. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Личная гигиена, гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня. Режим питания.

Понятие о ЗОЖ. Примерный распорядок дня. Значение закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

1.5. Требования техники безопасности при занятиях. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Теоретическая часть. Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях.

Практическая часть. Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Влияние тренировочного процесса на организм учащихся. Площадка для игры в баскетбол в спортивном зале, на

открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в баскетбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Размеры зала. Баскетбольные щиты и мяч. Уход за инвентарем. Тренажерные устройства для обучения техники игры. Форма для занятий баскетболом.

Раздел 2. Физическая подготовка (13 часов)

Общая физическая подготовка (6 часов)

2.1.1. Строевые упражнения

Теоретическая часть. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2.1.2. Упражнения для мышц рук, ног и плечевого пояса

Практическая часть Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

2.1.3. Упражнения для всех групп мышц

Практическая часть. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

2.1.4. Полоса препятствий. Подвижные игры

Практическая часть. С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, теннис большой, волейбол, бадминтон.

Подвижные игры «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Догоняшки с ведением мяча», «Догоняшки с передачами мяча», «Расколдуйте меня вороного коня», «Убегай-ка по линиям», «Выбей мяч», «Пятнашки». Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».

2.1.5. Упражнения для развития гибкости, силы и для развития общей выносливости

Практическая часть. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения 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.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, стенке. Упражнения на тренажерах.

Бег равномерный и переменный на 300м. Кросс на дистанцию для девочек до 800, для мальчиков до 1000. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 30 минут. Марш-бросок.

2.2. Специальная физическая подготовка (7 часов)

2.2.1. Упражнения для развития быстроты, ловкости и скоростно - силовых качеств

Практическая часть. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Разнонаправленные движения руками и ногами. Кувырки вперед, назад, перекаты в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты в стороны, вперед, назад через правое, левое плечо. Стойки на голове, руках и лопатках. Опорные прыжки через козла, коня в длину, ширину с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами, предметами различной формы, разного диаметра и веса. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов, вращений.

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов скамеек, мячей, барьеров. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощением с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

По сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, спиной, боком к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8,10м (с пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках массой 1. Бег в колонну по одному с различными заданиями:

ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д. Бег с максимальной частотой шагов на месте, передвигаясь вперед. Бег за лидером без смены и со сменой направления зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотами. Бег на короткие отрезки с прыжком в конце, середине, начале дистанции. Бег за летящим мячом с заданием поймать его. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные) на месте через «канавку», продвигаясь вперед, назад, с доставанием подвешенных предметов на разной высоте. Упражнения с набивными мячами (1 кг.), передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 м).

2.2.2. Упражнения для развития качеств, необходимых для правильной техники выполнения броска по кольцу

Практическая часть. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями с малыми гантелями и без гантелей. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой, левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнение для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие и разжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей разного веса и объема на точность, дальность, быстроту броска по сигналу. Удары по летящему мячу (волейбольному, баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость (сидя, лежа на спине, лежа на животе). Броски мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота, в движущуюся мишень.

2.2.3. Упражнения для развития игровой ловкости и специальной выносливости

Практическая часть. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка и бросок с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, смены положения - сидя на полу. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета сохраняя вертикальное положение тела. Ведение мяча с ударами о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке; ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу точно у линии). Эстафеты с прыжками,

ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Раздел 3. Техническая подготовка (7 часов)

3.1. Остановка, повороты

Практическая часть. Остановка прыжком, двумя шагами. Повороты вперед, назад.

3.2. Ловля мяча, передача мяча

Практическая часть. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке.

Передача мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча двумя руками с отскоком в пол от плеча, от груди, снизу. Передача мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой с места.

3.3. Ведение и броски мяча

Практическая часть. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ведение мяча со зрительным и без зрительного контроля. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении по прямой, по кругу, «змейкой».

Броски по кольцу двумя руками сверху, от груди, снизу. Броски по кольцу двумя руками с отскоком от щита. Броски по кольцу двумя руками с места, в движении. Броски по кольцу одной рукой от плеча. Броски по кольцу одной рукой с отскоком от щита. Броски по кольцу одной рукой с места, в движении. Броски по кольцу одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту.

Раздел 4. Игровая подготовка (5 часов)

4.1. Применение правил баскетбола и изученных технических приемов

Практическая часть. Умение учащихся правильно реагировать на жесты и звуковые сигналы судьи в ходе игры. Применение изученных технических приемов в игровых комбинациях и играх.

Использование ранее изученных отработанных умений и навыков в игровых комбинациях и учебных играх.

4.2. Игровые комбинации

Практическая часть. Отработка игровых комбинаций заданных педагогом.

4.3. Соревнования

Практическая часть. Внутришкольные соревнования: учебные, внутри группы, между группами. Участие в районных соревнованиях по баскетболу зависит от возраста и технической подготовленности учащихся на усмотрение педагога.

Раздел 5. Восстановительные мероприятия (7 часов)

5.1. Туристический поход

Практическая часть. Туристический поход (пеший или на велосипедах) проводится по желанию учащихся с привлечением родительского комитета. Требуется дополнительной подготовки и согласования с администрацией школы и родителями учащихся. Такая форма рекомендуется для учащихся подросткового возраста. Для

учащихся младшего возраста – выход на природу, посещение ближайшего лесопарка, парка.

5.2.Посещение культурно-массовых мероприятий

Практическая часть. Организация школьных и совместных мероприятий с другими образовательными организациями. Посещение праздничных мероприятий, концертов, митингов, участие в акциях и др.

5.3.Игры

Практическая часть. Используются командные игры (волейбол, футбол, русская лапта), по возможности настольный теннис, бадминтон, дартс, подвижные игры (Приложение 1) и др.

5.4.Просмотр соревнований

Практическая часть. Посещение городских, районных соревнований по баскетболу, просмотр видеозаписей соревнований по баскетболу различного уровня с последующим обсуждением увиденного.

Раздел 6. Контрольные испытания (3 часа)

Сдача нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовке

Практическая часть. Бег 30 м, челночный бег 30 м (5х6 м), прыжок в длину с места, прыжок вверх с места со взмахом руками, бросок мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя. Передвижения в защитной стойке, передача мяча в движении (сек.), дистанционные броски (%), штрафные броски (%).

Планируемые результаты

По завершении обучения учащийся научится (приобретет, овладеет):

предметные:

путем динамики физической, специальной и технической подготовки приобретет такие физические качества, как сила, скорость, выносливость, ловкость, быстрота, координация;

соблюдать гигиенические требования и технику безопасности при занятиях физической культурой и спортом, соблюдать режим дня;

элементарной техникой основных действий в баскетболе;

метапредметные:

способности к рефлексии, самооценке;

умению работать в команде.

личностные:

устойчивую потребность к здоровому образу жизни и физической культуре и спорту;

морально-волевые качества и стремление к победе;

трудолюбие и ответственность за результат своей деятельности.

РАЗДЕЛ 2

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Календарный учебный график

Название периода	Дата
Даты начала и окончания учебных периодов/этапов	I полугодие – 01.09.2023–29.12.2023; II полугодие –10.01.2023–30.06.2023; Зачет – 28.08.2023–31.08.2023
Количество учебных недель	40
Продолжительность каникул	30.12.2022–07.01.2024 (9 дней); 01.07.2024–27.08.2024 (58 дней)

Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал (размеры) – 8 м х 16 м.

Пол настил досками. Стены оштукатурены, окрашены масляной краской. Светильники защищены от механических повреждений решетками. Освещение двустороннее (искусственное и естественное). Отопление закрыто съемными панелями, которые обеспечивают циркуляцию воздуха. Окна расположены по двум боковым сторонам. Снаряды в зале закреплены, размещены с учетом требований Программы. Гимнастические стенки прикреплены сквозными штырями. Баскетбольные щиты, волейбольные стойки закреплены сквозными штырями. Скамейки гимнастические размещаются по двум длинным сторонам зала. Мишени с разноцветными кругами нарисованы на торцевой стене. Разметка площадки соответствует нормам (5 см). Зал оснащен противопожарной сигнализацией.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации Программы:

1. Мяч баскетбольный	20
2. Секундомер	2
3. Корзина для мячей	2
4. Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	2
5. Манишки	20
6. Сетка для переноски мячей	2
7. Конструкция баскетбольного щита в сборе	2

Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по Программе, должен обладать образованием, близким к направленности Программы или иметь опыт работы в направлениях, предусмотренных Программой. Педагог должен владеть методикой преподавания программ физкультурно-спортивной направленности, уметь создавать методические материалы. Для работы по Программе педагог должен быть настроен на самообучение и саморазвитие, владеть знаниями о проблемах физической культуры.

Формы аттестации

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

1) *стартовый* – выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков учащихся и определения перспектив дальнейшего обучения каждого и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы педагога в целом с группой. Проводится он в начале учебного года до 15 октября.

Формы контроля: выполнение контрольных нормативов;

2) *промежуточный* – проводится после завершения изучения каждого раздела и необходим для закрепления знаний и умений;

3) *итоговый* – проводится по окончании учебного года и после освоения всей Программы. Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого учащегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках учащихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения учащимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Время проведения – вторая половина мая.

Формы контроля: контрольные упражнения (испытания), анализ результатов деятельности. Результаты контроля фиксируются педагогом в протоколе. Итоги освоения Программы анализируются совместно с администрацией.

Для оценки результативности освоения Программы предусмотрены следующие формы аттестации и контроля:

вводное тестирование (устный опрос; цель – определение уровня начальных знаний);

беседа (беседа с элементами опроса);

выполнение заданий (упражнений);

выполнение практических заданий (упражнений);

выполнение контрольных нормативов;

опрос (устный фронтальный опрос по отдельным темам пройденного материала);

педагогическое наблюдение: отслеживание личностного и физического развития детей;

промежуточное тестирование (устный опрос и выполнение контрольных упражнений с целью проверки уровня освоения детьми Программы за полугодие);

итоговое тестирование, зачет (выполнение контрольных нормативов с целью определения уровня знаний и умений по Программе).

Оценочные материалы

Подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы учащимися является неотъемлемой частью образовательного процесса и имеет целью повышение его результативности, а также уровня профессионализма педагогов. Основное содержание подведения итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы – выявление соответствия реальных результатов

образовательного процесса прогнозируемым результатам реализации дополнительных общеразвивающих программ. Результаты фиксируются по факту. Уровень спортивной подготовленности оценивается по приросту показателей ОФП у каждого учащегося.

Задачи подведения итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- определение уровня образовательной подготовки учащихся в конкретном виде деятельности;

- выявление степени сформированности умений и навыков учащихся в выбранном виде деятельности;

- анализ полноты реализации общеразвивающей программы;

- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно-тренировочной работы;

- выявление уровня освоения общеразвивающей программы;

- оказание помощи педагогу в распознавании причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации общеразвивающей программы;

- создание условий для внесения необходимых корректив в ход и содержание образовательного процесса.

Подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы учащимися строится на принципах:

- учета индивидуальных и возрастных особенностей учащихся;

- необходимости, обязательности и открытости проведения;

- свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов;

- обоснованности критериев оценки результатов.

В образовательном процессе подведение итогов освоения дополнительно общеразвивающей программы выполняет ряд функций:

- учебную, так как создает дополнительные условия для повышения уровня обобщения и осмысления учащимся полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;

- воспитательную, так как является условием расширения познавательных интересов и потребностей учащегося;

- развивающую, так как создает условия для осознания учащимся их актуального развития и определения перспектив дальнейшего развития;

- коррекционную, так как помогает педагогу своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки учебно-тренировочного процесса;

- социально-психологическую, так как создает условия для учащихся пережить «ситуацию успеха».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>
Быстрота	Бег 30 м, с
	Челночный бег 30 м (5 х6 м), с
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см
	Прыжок вверх с места со взмахом руками, с
Сила	Бросок мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м

Контрольные нормативы по технической подготовке

№ п/п	Контрольные нормативы. Выполнение каждого теста оценивается знаком в количестве раз
1.	Передвижения в защитной стойке
2.	Передача мяча в движении (сек.)
3.	Дистанционные броски (%)
4.	Штрафные броски (%)

Нормативы специальной физической подготовленности

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Результат					
			юноши			девушки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.	Бросок из-под щита, количество попаданий из 10 бросков	11-14	8	7	5	7	6	4
		15-17	9	8	6	8	7	5
2.	Ведение мяча по трапеции с броском с двух шагов, количество попаданий из 5 бросков	11-14	4	3	2	4	3	2
		15-17	5	4	3	5	4	2
3.	Штрафной бросок количество попаданий из 10 бросков	11-14	4	3	2	4	3	1
		15-17	5	4	3	5	4	2
4.	Быстрый прорыв в парах с броском мяча в кольцо, с	11-14	9,0	10,0	12,0	9,5	10,5	12,5
		15-17	8,0	9,0	11,0	8,0	9,0	11,5

Методические материалы

Подготовка учащихся осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают: метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств, необходимых для технической подготовки, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса, метод максимальности и постепенности повышения требований, метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок, метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения демонстрацией наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с учащимися, где умения закрепляются, в ходе повторения совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются учащимися в игровой подготовке и соревнованиях в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятии может быть осуществлена работа по технической и морально-волевой подготовке учащихся.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение, снова возвращаются к выполнению действия в целом.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

1)словесные методы:

описание;

объяснение;

разбор;

указание;

команды и распоряжения;

подсчет;

2)наглядные методы:

показ упражнений и техники баскетбольных приемов;

использование учебных наглядных пособий;

видеофильмы, презентации;

жестикуляция;

3)практические методы:

метод упражнений;

метод разучивания по частям;

метод разучивания в целом;

игровой метод;

непосредственная помощь педагога:

4)основные средства обучения:

общефизические упражнения;

специальные физические упражнения;

упражнения для изучения техники передвижений в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях;

подвижные и подготовительные игры;

игровая практика.

Список литературы

Литература для педагога:

1. Баранов О.В., Сапаров Б.М., Маньков А.В. Техничко-тактические особенности игры в баскетбол // Молодежь и наука. – 2018. – №2 – С. 32.
2. Заярная Н.И., Микита Л.П., Смирнова Е.А., Тубольцева А.Д. Повышение уровня физической подготовки обучающихся посредством углубленного изучения баскетбола // Современное педагогическое образование. – 2021. № 11. – С. 116–118.
3. Коновалов В.Л., Погодин В.А. Баскетбол. Москва: Издательство «Лань», 2022.
4. Михеев Э.Р., Михеева Д.Ф. Роль баскетбола в физическом воспитании школьников // Наука, техника и образование. – 2019. – № 7 (60). – С. 54–57.
5. Шведова А.В. Особенности организации работы школьной секции по баскетболу, с учетом скоростных способностей в баскетболе // Современные условия взаимодействия науки и техники. Сборник статей Международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 71–73.
6. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. – Москва: ФиС, 2014.
7. Гомель А. Я. Управление командой в баскетболе. – Москва: ФиС, 2013.
8. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. – Москва: ФиС, 2011.
9. Костикова, Л. В. Баскетбол. – Москва: Физкультура и спорт, 2014.
10. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. – Москва-Смоленск, 2011.
11. Нестеровский Д.И. Баскетбол. – Москва: Академия, 2010.
12. Пилтхолстер Г.М. Энциклопедия баскетбольных упражнений. – Москва: ФиС, 2013.
13. Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. – Москва: Спорт, 2016.
14. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. – Москва, 2010.
15. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. – Москва: ФК, 2009.

Литература для учащихся и родителей:

1. Михеева Д.Ф. Роль подвижных игр в физическом воспитании школьников (на примере игры баскетбол) / Д.Ф. Михеева, Э.Р. Михеев // Проблемы педагогики. – 2019 – № 6 (45). – ЭБС «Лань».
2. Храмцов, Л.Д. Роль физической культуры в системе современного образования / Л.Д. Храмцов, В.В. Савчук // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. – 2017. – № 3. – С. 134–138.
3. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений: от простых до сложных / Б. Пайе. Москва: ТВТ Дивизион, 2017.
4. Березников С.В. Средства, направленные на развитие физических качеств юных баскетболистов 11-13 лет // Спортивные игры в физическом воспитании, реакции и спорте : материалы XII междунар. науч.-практ. конф. – Смоленск, 2018. – С. 27-29.
5. Кузьмина В.В. Особенности морфо-функционального развития юных баскетболистов в динамике тренировочного процесса / В.В. Кузьмина,

- А.А. Кузьмин, С.С. Гречишкина // Биосфера и человек: материалы Междунар. конф. – Майкоп, 2019. – С. 367–371.
- 6.Норицына И.В. Влияние занятий баскетболом на формирование и всестороннее развитие организма школьника./ И.В. Норицына, Н.В. Ямбаева // Студенческая наука и XXI век. – 2018. – Т. 15, № 1 (16), ч. 2. – С. 244–246.
- 7.Башкин С. Уроки по баскетболу. – Москва: Физкультура и спорт, 2012.
- 8.Белорусова В. В. Воспитание в спорте. – Москва: ФиС, 2014.
- 9.Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол, – Москва: Просвещение, 2013.
- 10.Ли Р.Баскетбол чемпионов. – Москва: Человек, 2014.

*Дидактический материал. Подвижные игры*Игры с элементами баскетбола. Подвижные игры с мячом***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 педагога 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. Педагог 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 педагог говорит «день», все свободно играют с мячом в паре с товарищем. Если педагог 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 педагога 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.

Игры с ведением мяча

Мотоциклисты

Задачи. Совершенствовать ведение мяча на месте и в движении, приучать детей видеть площадку.

Описание игры. На площадке размечается дорога шириной 2–3 м и длиной 4–5 м. Все дети – мотоциклисты. Они свободно ведут мяч по площадке. Около дороги стоит регулировщик. Он зеленым и красным флажками регулирует движение по дороге. Если регулировщик показывает красный флажок, мотоциклист останавливается, но мотор не выключает – ведет мяч на месте. Когда поднимается зеленый флажок, мотоциклисты могут проехать улицу без остановки – провести мяч бегом. (Движение по улице проходит в одном направлении.)

Методические указания. Через определенное время игры воспитатель подает сигнал, дети меняют руку.

Скажи, какой цвет

Задачи. Учить вести мяч правой и левой рукой, приучать детей видеть площадку.

Описание игры. Все дети имеют мячи, кроме водящего, и свободно ведут их по площадке. Водящий передвигается с 2–3 флажками разных цветов. Ребенок, около

которого останавливается водящий и показывает флажок какого-либо цвета, должен, ведя мяч на месте, сказать, какого цвета флажок показывает водящий.

- **Варианты.**

1. Роль водящего выполняют сразу 2–3 ребенка.

2. Водящий показывает палочки, а игрок должен сказать, сколько их.

Вызовы по номерам

Задачи. Учить вести мяч, быстро реагировать на сигналы. Воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Дети делятся на несколько команд по 4–5 игроков. В команде рассчитываются по очереди и становятся в колонну. Перед каждой колонной расставляют 5–6 кеглей на расстоянии 1 м одна от другой. Педагог называет номера (не по очереди) и вызванные дети ведут мяч, обводя первую кеглю справа, вторую слева и т. д. Последнюю кеглю оббегают кругом и таким же образом возвращаются обратно.

Выигрывает команда, которая уронит меньше кеглей.

- **Вариант.** Выигрывает команда, уронившая меньше булав и быстрее закончившая игру. Ребенок, быстрее выполнивший задание, выигрывает для команды очко. В конце игры выбирается команда-победитель.

Ведение мяча парами

Задачи. Учить вести мяч бегом, формировать умение видеть площадку. Воспитывать честность, справедливость в игре.

Описание игры. Дети делятся по двое. Каждый из них имеет мяч и свободно передвигается по площадке. Один ребенок в паре водящий, его цель не роняя мяч, коснуться рукой товарища по паре. Если ему это удастся, другой ребенок становится водящим, а бывший водящий свободно ведет мяч.

Методические указания. После того как водящий осалил своего товарища, он должен продвинуться на 5–6 шагов вперед и тогда другой ребенок может его ловить.

Ловишки с мячом

Задачи. Учить детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом, меняя направление и скорость передвижения. Воспитывать честность, справедливость в игре.

Описание игры. Дети с мячами свободно передвигаются по площадке. Цель водящего – ведя мяч, осалить рукой товарища. Если ему это удастся, осаленный становится водящим.

Методические указания. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, в дальнейшем ребенок.

Игры с бросками мяча в корзину

Пять бросков

Задачи. Учить детей бросать мяч в корзину, развивать меткость, точность движений. Воспитывать честность, справедливость.

Описание игры. 10–12 детей располагаются на расстоянии 1,2–2 м от корзины. По сигналу воспитателя все бросают мячи в корзину, каждый подбирает свой мяч и

опять бросает. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину, бросая мяч указанным способом.

Бросание мяча в парах

Задачи. Учить бросать мяч в корзину, сочетать ловлю и броски мяча. Закреплять умение совместно играть с мячом.

Описание игры. Дети становятся парами, у каждой пары один мяч. Один ребенок из каждой пары становится под корзину, чтобы поймать брошенный мяч. Остальные становятся друг за другом на расстоянии 2 м от корзины. После сигнала воспитателя они бросают каждый свой мяч (по 5 раз), затем меняются местами с напарниками. Выигрывает пара, большее число раз попавшая в корзину.

Методические указания. Ловить мяч после броска и передавать его можно только в своей паре.

Метко в корзину

Задачи. Учить сочетать ведение, остановку и броски мяча в корзину. Воспитывать ответственность и выдержку.

Описание игры. Дети распределяются на команды по числу щитов на площадке и становятся в середине ее на указанные места. У первых игроков в руках мяч. По сигналу педагога каждый ведет мяч к щиту, останавливается, бросает мяч двумя руками от груди, ловит и передает его следующему игроку по команде. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий.

- Вариант. Попавший в корзину повторяет бросок.

Чья команда больше

Задачи. Учить метко бросать мяч в корзину. Развивать способность согласовывать свои действия с действиями товарищей, воспитывать ответственность и организованность.

Описание игры. Дети делятся на команды по 4–5 игроков. Они становятся в колонну на расстоянии 2 м от корзины. Первые в каждой колонне стоят с мячами. После сигнала педагога они бросают мячи, стараясь попасть в корзину. Каждый ловит мяч, передает его следующему товарищу по команде, сам обегает выставленные на площадке кегли и становится в конец колонны. То же повторяют и следующие игроки. Выигрывает та команда, которая в установленное время больше мячей забросит в корзину.

- Вариант. После броска мяча в корзину первый игрок передает мяч с установленного места всем игрокам своей команды по очереди, затем становится в конец колонны. Второй игрок бросает мяч в корзину и также повторяет все действия. Игра заканчивается, когда все дети совершат бросок в корзину.

Мяч ловцу

Задачи. Учить детей применять разученные действия с мячом, сочетать передачу, ловлю и ведение мяча. Способствовать развитию совместных действий, воспитывать коллективизм.

Описание игры. На площадке чертят три круга один в другом: первый диаметром 1 м, второй – 3 м и третий – 5 м. В первый круг становится ловец, второй круг свободный, в третий становятся защитники (4–6 человек); остальные – игроки поля. Игроки поля ведут мяч, стараясь передать его ловцу. Защитники им

противодействуют, не давая ловцу поймать мяч. Если ловец поймает мяч, игроки меняются ролями: передавший мяч игрок поля становится ловцом, ловец – защитником, один из защитников переходит к игрокам поля.

- **Вариант.** Выигрывает тот ловец, который через определенное время (30 с – 1 мин) поймал больше мячей.

Методические указания. После того как дети усвоят правила игры, можно разделить их на несколько играющих групп и проводить игру одновременно во всех группах.

Борьба за мяч

Задачи. Учить использовать изученные приемы, развивать умение сочетать свои действия с действиями других игроков команды, воспитывать коллективизм.

Описание игры. Дети делятся на две команды (надевая отличительные знаки). Каждая команда выбирает капитана. Педагог в центре площадки подбрасывает мяч, а капитаны стараются отбить его своим игрокам. Игроки команды, овладевшей мячом, передают мяч друг другу, а игроки противоположной команды стараются его перехватить. Команда, сделавшая 5 передач подряд, получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Методические указания. Запрещается бежать с мячом (можно только вести), толкать соперника.

Защита крепости

Задачи. Учить детей рационально применять изученные действия с мячом. Развивать умения выйти на свободное место для получения мяча, оказать помощь товарищу.

Описание игры. На площадке чертятся два круга один в другом: первый диаметром 3 м, второй 5 м. Дети делятся на две команды. В первый круг становятся 5–6 детей из одной команды, остальные распределяются за кругом. Дети другой команды занимают места во втором круге. После сигнала педагога дети за кругом из первой команды стараются перебросить мяч товарищам в первом круге. Дети противоположной команды мешают им. Ребенок из первого круга, поймавший мяч, переходит за круг на помощь товарищам по команде. Игра продолжается до тех пор, пока из первого круга не будут освобождены все (не дольше 5–6 мин). Потом команды меняются. Выигрывает та команда, которая быстрее сумеет освободить своих товарищей из круга.

Методические указания. Дети могут вести, передавать мяч, но не разрешается делать больше трех шагов с мячом в руках.

Мяч капитану

Задачи. Учить применять в игре разнообразные движения с мячом. Развивать умение согласовывать свои действия с действиями партнера, воспитывать коллективизм.

Описание игры. Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, отмеченный в конце чужой площадки. Игроки одной команды бросают мяч своему капитану, а игроки другой стараются его перехватить и передать своему капитану.

Методические указания. Мяч можно вести, передавать, но нельзя бежать с ним.