

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида №16»

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
№ 4 от 22.05.2024 г.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «УЧИМСЯ ИГРАЯ»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: стартовый  
Возраст: 6-7 лет  
Группа: второго года обучения  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Е.Г. Скакунова  
Тренер-преподаватель по баскетболу

Ачинск, 2024

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа «Учимся играя» физкультурно-спортивной направленности, имеет стартовый уровень реализации содержания. Программа направлена на развитие способности к точным движениям. Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Упражнения с мячами развивают крупные и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

### **Актуальность программы**

Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка. Актуальность и педагогическая целесообразность разработанной программы связана с тем, что за последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей дошкольного возраста. В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания, сердечно-сосудистые, нарушение осанки и плоскостопие. Одна из веских причин - малоподвижный образ жизни. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

Физическое воспитание – одно из необходимых условий гармоничного развития детей. Приобщение к спорту с раннего детства дает ребенку физическую закалку, воспитывает ловкость, четкость и быстроту реакции, повышает активность, внимание, развивает чувство коллективизма. Одно из первых мест во всестороннем физическом развитии ребенка занимают физические упражнения и спортивные игры.

Баскетбол – одна из самых популярных игр в нашей стране и в мире. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски, ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма.

В системе образования баскетбол включен в программы физического воспитания дошкольного, общего среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования. Для детей дошкольного и младшего школьного возраста широко используются различные подвижные игры и мини-баскетбол.

В настоящее время мини-баскетбол получил огромное распространение во многих городах нашей страны. Подготовка и участие детей в соревнованиях по баскетболу способствуют укреплению здоровья, улучшению их физического развития, пробуждают интерес к систематическим спортивным тренировкам, помогают в дальнейшем выбрать «свой» вид спорта.

Специальные исследования доказали высокую эффективность занятий баскетболом для разностороннего развития детского организма. Бег и прыжки, например, активизируют рост тела в длину; броски, передачи, борьба за мяч развивают силу мышц. Под влиянием физической нагрузки совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой системы, увеличивается окружность груди, жизненная емкость легких и т.д. Дети, занимающиеся баскетболом, быстро обгоняют в развитии своих сверстников, реже болеют, лучше учатся.

Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умение схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений,

пространственную ориентировку. В играх с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений, развиваются физические качества ребенка: быстрота, прыгучесть, сила. Это своеобразная комплексная гимнастика, в ходе которой дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у детей умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Программа разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статьей 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

7. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06-1844).

8. Устав МБДОУ «Детский сад № 26».

#### **Новизна программы**

Игра в баскетбол создает благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Такая игра приучает преодолевать эгоистические побуждения, воспитывает выдержку. Знакомясь с условиями игры, ребенок усваивает, что не он один хочет действовать с мячом, попадать им в корзину, что его действия должны способствовать успеху всей команды. Ради интересов команды ребенку часто приходится передавать мяч партнеру, когда тот имеет более благоприятные условия для ведения успешной игры. Необходимость принимать быстрые, разумные решения, правильно их реализовывать в игре способствует воспитанию уверенности, решительности. В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действия.

Данная программа адаптирована для детей дошкольного возраста, что позволяет уже в таком юном возрасте прививать им интерес к баскетболу, спорту, здоровому и активному образу жизни. Упражнения подобраны согласно возраста занимающихся. Многие умения и навыки приобретаются посредством подвижных игр, что вызывает определенный интерес у детей этого возраста и помогает концентрировать их внимание на

изучаемых элементах. Ранее начать обучаться игре в баскетбол можно было только в школьном возрасте.

### **Отличительные особенности**

При обучении игре в баскетбол в процессе подвижных игр, эстафет и других игровых действий используются самые разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на все группы мышц ребенка. Например, при передвижении по площадке (с мячом или без мяча) ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге приставным шагом (вперед, спиной вперед, в стороны) и т.п.

Эмоциональность, динамичность, разнообразие действий и игровых ситуаций в баскетболе привлекают детей к этой игре.

Методика начального обучения игре в баскетбол разработана на основе авторских работ Т.А. Зельдович, С.А. Кераминаса, Ю.И. Портных, Н.И. Преображенского, С.С. Стонкуса, Ю.Ф. Буйлина, и др.

Данная программа основана на повторении навыков и умений, приобретенных на первом году обучения, с добавлением новых упражнений, подвижных и спортивных игр.

**Адресат программы:** Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы составляет 6-7 лет. Группа второго года обучения. Наполняемость группы не более 12 человек.

### **Срок реализации и особенности организации образовательного процесса.**

Срок реализации: 1 год.

Режим занятий: 2 раза в неделю.

Полный курс по программе составляет 72 часа.

Год обучения	2
Количество часов в неделю по годам	2
Количество учебных часов по программе в год	72

### **Основные формы и методы**

Программа носит комплексный характер и содержит упражнения, направленные на развитие физических качеств и освоение новых двигательных действий.

Основная форма реализации программы - организованная деятельность, которая, в свою очередь, полностью строится на игровых приёмах и методах, опираясь на здоровьесберегающие технологии.

При реализации программы используются следующие методы обучения:

- словесные: беседа, объяснение, инструктаж;
- наглядные: показ;
- практические: упражнения, игры.

**Режим занятий** составляется в соответствии с СанПиНом 1.2.3685-21 и годовым календарным учебным планом.

- 2 раза в неделю по 1 (академическому часу), продолжительностью 30 минут.

**Цель:** Создание условий для оздоровления детей старшего дошкольного возраста через двигательную активность и физическое совершенствование.

### **Задачи:**

Обучающие:

1. Знакомить с элементарными знаниями по физическому воспитанию.
2. Обучать игре в баскетбол.

3. Изучать правила игры в баскетбол.

Развивающие:

1. Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности, внимание, мышечную память.
2. Развивать интерес к физической культуре, баскетболу и спорту в целом.

Воспитывающие:

1. Воспитывать морально-волевые качества.
2. Формировать умение работать в команде.
3. Воспитывать потребность в ведении здорового образа жизни.

## 2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Виды подготовки	Количество часов	Формы аттестации, контроля
1	<b>Теоретическая</b>	4	Беседа
2	<b>Общая физическая</b>	20	Наблюдение, сдача нормативов, сравнительный анализ
3	<b>Техническая</b>	20	Наблюдение, сдача нормативов, сравнительный анализ
4	<b>Игровая</b>	26	Наблюдение
5	<b>Сдача контрольных нормативов</b>	2	Прием нормативов (стр.32-33)
<b>Общее количество часов</b>			72

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основной формой проведения является организованная деятельность. Учитывая быструю утомляемость, необходимо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении физических упражнений и менять виды деятельности каждые 10-12 минут. На занятиях используются интерактивные средства.

### **Структура организации образовательного процесса:**

Подготовительная часть занимает 5-10 минут от общего времени. Её задача – подготовить организм ребенка к работе (разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание). Для содержания первой части занятия характерны комплексы психогимнастики, упражнения при ходьбе и беге, дыхательные упражнения, комплексы суставной гимнастики.

Основная часть – длится от 15-20 минут от общего времени. Ее задачами являются: формирование двигательных умений и навыков, работа над развитием двигательных способностей (гибкость, мышечная сила, быстрота движений, ловкость, выносливость).

Заключительная часть – длится от 5 минут от общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, подводятся итоги занятия.

Курс начальной подготовки баскетболистов представлен 72 занятиями.

Теоретическую часть рекомендуется проводить в начале или в конце занятия в виде бесед 5-7 минут. Все части занятия могут проводиться в виде подвижных игр. Если игра

используется для изучения какого-то из элементов техники или тактики, то в ходе игры обязательно делаются паузы для объяснения поставленной задачи и исправления ошибок.

Прежде чем дети приступают к учебной игре, тренер преподаёт им минимум технических приемов и основ тактики, поэтому первые занятия не включают учебные игры.

Для того чтобы иметь представление насколько успешно учащиеся усваивают материал, в начале первого полугодия и в конце второго полугодия проводится прием нормативов. Для лучшего усвоения программы все занятия дублируются.

### **Занятие 1-2.**

#### Задачи:

1. Совершенствовать умение владеть мячом, воспитывать дружеские взаимоотношения между занимающимися.
2. Повторение стойки баскетболиста.

#### ***Подготовительная часть.***

1. Ходьба друг за другом. Взять мячи по очереди из корзины.
  - а) толкнуть лежащий мяч, догнать и поднять его (4 — 6 раз);
  - б) катание мяча правой, левой рукой вокруг стоек (5-10 шт.), 2-3 серии. Катать мяч правой и левой рукой, наклонившись;
  - в) подбрасывание мяча вверх правой, левой рукой и ловля его двумя руками-10 раз;
  - г) подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой-10 раз;
  - д) удары мяча о землю и ловля его двумя руками-10 раз.

**М.У.** Упражнение дети выполняют, свободно располагаясь на площадке. Напомнить, что мяч следует ловить, не прижимая его к груди.

2. бег с мячом в руках.

#### ***Основная часть.***

1. **Игра «Подбрось повыше».** Все бросают мячи как можно выше и ловят их. Ловить можно после отскока мяча от пола или на лету, каждое задание выполняется определенное количество раз на скорость.
2. Повторение стойки баскетболиста. Следить за постановкой рук и ног, за осанкой.
3. Удары мяча о землю и ловля его двумя руками, каждое задание выполняется определенное количество раз на скорость.
4. Дети становятся в круг, тренер с мячом в середину круга. Он бросает мяч (но не по очереди), дети ловят и передают обратно. Напомнить детям, как правильно стоять, чтобы быстрее поймать мяч. За кругом находится водящий, он может осаливать только тех, у кого в руках мяч. Водящих может быть 1-3.

#### ***Заключительная часть.***

Подведение итогов занятия, отметить детей, хорошо работавших на занятии.

### **Занятие 3-4.**

#### Задачи:

1. Совершенствовать умение действовать с мячом, научить быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание.
2. Повторение стойки баскетболиста.
3. Ловля мяча, способствовать развитию ориентировки в пространстве.

#### ***Подготовительная часть.***

1. Ходьба с мячом в руках.
  - а) подбросить мяч вверх и поймать его (10-15 раз);
  - б) подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока от пола-10-15 раз;

- в) подбрасывание мяча вверх с хлопком в ладоши и ловля его-10-15раз;  
г) бросание мяча в стенку (или в щит) и ловля его после отскока (10-20 раз).

**М.У.** Объяснить, что мяч необходимо встречать руками, заранее образуя при помощи пальцев как бы воронку или половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Следить, чтобы занимающиеся правильно стояли и держали мяч.

2. Бег с мячом в руках.

**Основная часть.**

1. Повторение стойки баскетболиста.

2. Подвижная игра **«Играй, играй, мяч не теряй».**

Играющие с мячом в руках располагаются по площадке. По сигналу они начинают свободно играть с мячом, выполняя ведение, вращение мяча, катя мяч. По дальнейшему сигналу, все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Два опоздавших игрока получают штрафное очко. Выигрывают те игроки, которые не получили штрафное очко.

**М.У.** Напомнить детям, какие можно выполнять движения с мячом. Объяснить, что после сигнала необходимо как можно быстрее поймать мяч и держать его свободно, обеими руками на уровне груди, пальцы широко расставлены. Повторить 5-6 раз.

3. **Игра «Мяч в корзину».** Игроки свободно располагаются вокруг корзины, каждый с мячом. После сигнала тренера бросают мячи в корзину, стараясь попасть в нее. Выигрывает быстрее всех попавший 5 раз.

**М.У.** Обратить внимание на то, чтобы занимающиеся не толкались, не мешали друг другу, бросали только свой мяч.

**Заключительная часть.**

**Занятие 5-6.**

**Задачи:**

1. Совершенствование ловли мяча, способствовать развитию координации движений.
2. Совершенствовать навыки броска.
3. Закрепить стойку.
4. Закрепить навык ловли мяча, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости.

**Подготовительная часть.**

1. ходьба, бег по заданию;
2. передача мяча в стенку и ловля его после отскока (10-20 раз);
3. подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока (10-20 раз);
4. **игра «10 передач».** Повторить 3-4 раза. Игра-соревнование проводится между парами.

**Основная часть.**

1. **Игра «Обгони мяч»** (8-10 мин). играют 2-4 команды. Игроки каждой команды становятся в круг, выбирают водящих, которые имеют мячи. После сигнала водящий передает мяч игроку, стоящему справа или слева, а сам бежит в противоположную сторону, обегает круг и становится на свое место. Получивший мяч передает его следующему и т.д. Когда первый возвращается на место, бежит следующий игрок. Игра заканчивается, когда все дети обегут круг и мяч возвратится водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру. Целесообразно первый раз организовать игру в медленном темпе, чтобы все поняли ее правильно, а затем проводить соревнования.

2. Закрепление стойки баскетболиста.

3. Дети становятся в круг, тренер с мячом в середину круга. Он бросает мяч (но не по очереди), дети ловят и передают обратно. Напомнить детям, как правильно стоять, чтобы быстрее поймать мяч. За кругом находится водящий, он может осаливать только тех, у кого в руках мяч. Водящих может быть 1-3.

**Заключительная часть.**

## **Занятие 7-8.**

- Задачи:** 1. Повторение передач двумя руками от груди и ловли мяча.  
2.развивать внимание и ориентировку в пространстве.  
3.развивать умение точно бросать мяч в определенном направлении.

### ***Подготовительная часть.***

1. ходьба, бег по заданию.
2. передача двумя руками от груди в парах.
3. **Игра «Мяч водящему».** Занимающиеся делятся на 2-3 равные команды. Водящим становится ребенок, хорошо владеющий мячом. Все команды образуют свои круги, равные по диаметру. В центре каждого круга – водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно выполняют передачу своим игрокам. Когда мяч обойдет всех игроков круга (1-3раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда - а) ни разу не уронившая мяч, б) быстрее всех выполнившая задание.

### ***Основная часть.***

1. **Игра «Круговая лапта».** Играющие делятся на две команды – водящие и игроки поля. Водящие образуют большой круг, а игроки поля в центре этого круга. По сигналу водящие стремятся попасть мячом в игроков поля. Игроки поля, увертываясь от мяча, могут его ловить. Если игрок запятнан, он временно выбывает из игры. Если же он поймал мяч, то он не считается осаленным и имеет право выручить одного из вышедших. Игра длится определенное время (3-5 мин.), после чего подсчитываются оставшиеся игроки поля и играющие меняются местами. Выигрывает команда, сумевшая запятнать больше игроков поля.

## **2.Игра «Поймай мяч».**

Все делятся на тройки. Двое становятся друг напротив друга на расстоянии 3-4 метров и выполняют передачи друг другу. Третий становится между ними и старается перехватить мяч. Если это удастся, он меняется местами с тем, у кого он перехватил мяч.

**М.У.** Следить, чтобы дети правильно передавали мяч. Можно показать и другие способы передачи мяча: одной рукой от плеча, с отскоком от пола. Мяч можно бросать только в ноги водящему.

### ***Заключительная часть.***

## **Занятие 9-10.**

- Задачи:** 1. Закреплять навыки передачи и ловли мяча.  
2. Повторение ведения мяча на месте.  
3. Научить передаче мяча одной рукой от плеча.

### ***Подготовительная часть.***

- 1.ходьба, бег по заданию.

**2.игра «Колдун».** Выбирается водящий. По сигналу он осаливает игроков, которые замирают на месте. Выручить пойманного может любой игрок, который пролезет у него под ногами.

### ***Основная часть.***

- 1.передачи в тройках на месте. Передачи мяча по очереди друг другу сперва в правую, затем в левую сторону. Мяч всегда возвращается в центр.
- 2.построение то же. При этом после передачи мяча каждый игрок перебегает на место того, которому передал мяч.
- 3.ведение мяча на месте правой, левой рукой.

**М.У.** Объяснить детям, что мяч следует толкать рукой вниз (не бить по нему), включая в работу кисть и предплечье. Пальцы широко расставить, вести мяч впереди сбоку. При усвоении ведения проведите соревнование, кто быстрее выполнит 10, 15, 20 ведений.



4. Ведение мяча вокруг себя правой, левой рукой.

**5. игра «Поймай мяч».**

Обратить внимание на то, что мяч надо передавать таким способом, который более соответствует игровой ситуации.

6. броски в колоннах. Занимающиеся становятся в 2 колонны напротив каждой баскетбольной корзины на расстоянии 1,5-2 м, первые с мячом после сигнала бросают мячи в корзину, ловят, передают следующим в команде, а сами становятся в конец колонны. Следить, чтобы дети принимали правильное исходное положение, провожали мяч взглядом и рукой.

**Заключительная часть.**

**Занятие 11-12.**

Задачи: 1. закрепить навыки ведения мяча на месте.

2. учить ведению в движении.

3. закрепить навыки броска с места.

**Подготовительная часть.**

**1. Игра «Колдун».**

**2. ходьба и бег по заданию. Игра на внимание «по сигналу».**

Правила: *1 вариант*- по сигналу первый делает ускорение и догоняет последнего и становится за ним; *2 вариант*-по сигналу первый делает шаг вправо, разворачивается и бежит по внешнему кругу в конец колонны, становится последним; *3 вариант*-по одному свистку первый делает ускорение и догоняет последнего и становится за ним; два свистка - учащийся делает шаг вправо, разворачивается и бежит по внешнему кругу в конец колонны, становится последним; *4 вариант*-по первому свистку первый делает ускорение, догоняет последнего и становится за ним; по второму - следующий делает шаг вправо, разворачивается и бежит по внешнему кругу в конец колонны, становится последним.

**Основная часть.**

1. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Упражнение выполняют все дети одновременно, после свистку меняют руку.

2. Ведение мяча вокруг себя правой, затем левой рукой.

3. Передачи в парах одной рукой от плеча на расстоянии 3-4 м.

4. **Игра «У кого меньше мячей».** Площадка разделена сеткой. Все дети делятся на две команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине. После сигнала игроки перебрасывают все мячи со своей половины площадки на сторону противника. Задание выполняет вся группа одновременно (2-3 раза). Игра начинается и заканчивается сразу после свистка.

**Заключительная часть.**

**Занятие 13-15.**

Задачи: 1. Повторить методику проведения разминки.

2. учить передвижению приставными шагами правым и левым боком, бегу спиной вперед.

3. закрепить навыки ловли и передачи на месте.

4. закрепить навыки ведения на месте.

**Подготовительная часть.**

1. Построение, беседа о значении разминки в начале тренировки.

2. Ходьба и бег по кругу в колонне по одному.

**Игра на внимание «по сигналу».**

Правила: *1 вариант*- по сигналу первый делает ускорение и догоняет последнего и становится за ним;

2 *вариант*-по сигналу первый делает шаг вправо, разворачивается и бежит по внешнему кругу в конец колонны, становится последним;

3 *вариант*-по одному свистку первый делает ускорение и догоняет последнего и становится за ним; два свистка - учащийся делает шаг вправо, разворачивается и бежит по внешнему кругу в конец колонны, становится последним; 4*вариант*-по первому свистку первый делает ускорение, догоняет последнего и становится за ним; по второму - следующий делает шаг вправо, разворачивается и бежит по внешнему кругу в конец колонны, становится последним.

По окончании бега делимся на две команды - **игра «день и ночь»**.

Правила: площадка делится на четыре части. Построение команд по средней линии лицом друг к другу, дистанция между командами – 1-2 метра. Одна команда – «день», вторая – «ночь». За лицевыми линиями находятся «дома» команд. Убегает команда, которую назвали. Сама разминка проводится во время игры. В разминку входят любые общеразвивающие упражнения для подготовительной части занятия, в ходе которых подаются команды «день» или «ночь». После каждой команды подсчитывается число пойманных, дети встают на свои места, разминка продолжается дальше.

### **Основная часть.**

1.передвижение приставными шагами правым и левым боком, бег спиной вперед.

Построение в тех же командах по боковым линиям.

Показать учащимся перемещение приставными шагами.

**М.У.** Обратить внимание на постановку ног - широко расставлены, согнуты в коленях, пятки оторваны от пола;

-корпус слегка наклонен вперед;

-руки вверху, слегка согнуты в локтях.

Нога приставляется ровно настолько, насколько была отставлена первая нога. Нужно выполнить упражнение в медленном темпе в одну и в другую сторону.

1.Для закрепления проводится **игра «кто быстрее»**.

Правила: 1 *вариант*. Играющие стоят на боковых линиях лицом друг к другу. По сигналу первые игроки обеих команд начинают перемещение приставными шагами в конец шеренги. За каждую победу, при условии правильного выполнения, команда получает одно очко.

2 *вариант*. Играющие стоят за боковыми линиями правым и левым боком друг к другу. По сигналу игроки обеих команд меняются местами друг с другом. Выигрывает команда, выполнившая перемещение первая. Игра проводится 5-7 раз.

При помощи этой же игры проводится обучение бегу спиной вперед.

**М.У.** Ноги всегда согнуты в коленях. Нога при беге ставится на носок. Плечи слегка наклонены вперед. При беге смотреть через плечо назад, чтобы избежать столкновения.

2.ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.

Инвентарь: 4 обруча, 2 - 5 мячей.

Построение то же, что и в предыдущей игре – каждая команда располагается по боковой линии от лицевой до лицевой. За лицевыми линиями в углах -обручи. С одной стороны в обручах у каждой команды равное количество мячей. По сигналу игроки начинают передавать мячи по одному при помощи передач из одного обруча в другой (который находится за противоположной лицевой). Выигрывает команда, выполнившая задание первой. Игра повторяется 3-5 раз. Как варианты можно использовать разные виды передач.

3.ведение мяча на месте.

Упражнение выполняется в группах или в парах. Учащиеся стоят на расстоянии 2-х метров друг от друга. По сигналу учащийся начинает ведение правой рукой на месте. После 10 ударов передает мяч следующему игроку, который выполняет то же самое и т.д.

Выигрывает команда, выполнившая задание первой. Так же выполняется ведение левой рукой и поочередно правой и левой рукой.

а) Стоя на месте. Ведение вокруг корпуса.

б) Стоя на месте. Ведение вокруг и между ногами.

в) Стоя на месте. Разновысокое ведение. Несколько ударов с высотой отскока 50-60 см и сразу же переход с высотой 10-15 см.

г) Стоя на месте. Очень частое низкое ведение попеременно левой и правой рукой.

4. эстафета с выученными приемами (перемещение правым, левым боком, спиной вперед).

#### ***Заключительная часть.***

#### **Занятие 16-18.**

Задачи : 1.закрепить навыки передачи одной рукой от плеча, повторить передачи двумя руками от груди и ловлю мяча на месте.

2.повторить ведение в движении.

3.повторить повороты на месте без мяча и с мячом.

#### ***Подготовительная часть.***

1.построение, сообщение о деятельности на уроке.

#### **2.Игра «Быстро по местам».**

Играющие разбиваются по командам и располагаются в общей, или в отдельных шеренгах, в общем или отдельных кругах, или в отдельных колоннах в виде квадрата. По сигналу – игроки команд разбегаются по площадке в разные стороны, а по второму сигналу – должны построиться в указанном месте. Команда, сумевшая быстрее занять свое место, получает очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. В ходе игры учащимся дают задания по ходьбе и бегу, показывают любые общеразвивающие упражнения.

3. 40-секундный бег-ускорение от одной лицевой до другой с касанием рукой лицевых линий. Упражнение начинается и заканчивается по сигналу. 3серии с интервалом на отдых 2 минуты.

#### ***Основная часть.***

1.передачи двумя руками от груди.

Занимающиеся разбиваются на четверки и образуют квадраты. Последовательность передач не обуславливается. Необходимо следить за правильностью выполнения. Для закрепления проводим 20 передач на скорость и на правильность выполнения.

2.передачи одной рукой от плеча.

Построение то же, расстояние между занимающимися 6 – 7 метров. Передачи выполняются поочередно правой, затем левой рукой. При освоении приема проводим игру – заданная передача проводится на скорость или определенное время, выигрывает команда, которая быстрее выполнила передачи или ни разу не потеряла мяч.

3.повороты на месте без мяча.

а) поворот выполняется с опорной левой ноги. По сигналу занимающиеся поворачиваются на 180°, по другому сигналу возвращаются в и.п.

б) поворот выполняется с опорной правой ноги. По сигналу занимающиеся поворачиваются на 180°, по другому сигналу возвращаются в и.п.

Для более твердого усвоения надо повторять повороты на правой и левой ноге на четыре счета, на каждый делать поворот на 90°.

4.ведение на месте и в движении.

Четверки располагаются по боковой линии в колонну по одному. Мяч у первого в каждой колонне. По сигналу занимающиеся начинают ведение мяча шагом к противоположной боковой линии. Затем, не останавливаясь около нее, возвращаются назад и передают мяч следующему.

После 2-3-х повторений ведения мяча шагом отрабатываем ведение на бегу в медленном темпе. При освоении приема на последующих занятиях можно провести эстафету.

Ведение на месте.

а) повторить упражнения 13 занятия;

б) стоя на месте. Ведение двух мячей;

в) сидя на скамейке. Очень низкое ведение, высота отскока не более 5-7 см от пола;

г) сидя на скамейке. Ведение мяча под вытянутыми вперед ногами в быстром темпе.

**5. игра «Мяч водящему».** Занимающиеся делятся на 2-3 равные команды. Водящим становится ребенок, хорошо владеющий мячом. Все команды образуют свои круги, равные по диаметру. В центре каждого круга – водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно выполняют передачу своим игрокам. Когда мяч обойдет всех игроков круга (1-3 раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда: а) ни разу не уронившая мяч; б) быстрее всех выполнившая задание.

**Заключительная часть.**

**Занятие 19-21.**

**Задачи:** 1. Повторить передачи двумя руками сверху, закрепить навыки ранее изученных передач, а так же ловлю мяча.

2. Совершенствовать броски одной рукой от плеча.

3. повторить повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении.

**Подготовительная часть.**

**1.Игра «два и три».** Играющие разбегаются по площадке. На сигнал «два» играющие встают в пары с любым рядом стоящим игроком. На сигнал «три» встают тройками. Победитель – игрок, ни разу не оставшийся без пары.

Во время игры учащимся даются различные задания – ходьба обычная, на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы и т.д; о.р.у.

2. ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя) лицом, боком и спиной вперед. Выполняются до лицевой линии, обратно занимающиеся возвращаются шагом.

**Основная часть.**

Занимающиеся разбиваются на четверки и образуют квадраты со стороной 4-5 метров.

1. передачи двумя руками сверху.

Следить за правильностью и точностью передачи.

2. передачи одной и двумя руками, а так же ловля мяча;

Задания при повторении:

а) 20 передач;

б) изменение направления передачи по сигналу (до потери мяча);

в) из каждой четверки образовать две пары, которые в свою очередь образуют колонны, стоящие напротив друг друга на расстоянии 5-7 метров.

Занимающийся с мячом передает его партнеру, стоящему первым в противоположной колонне, а сам перебегает в конец своей колонны и т.д.

Упражнение можно проводить до потери мяча.

3. повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении. Построение как в последнем упражнении. Занимающийся бежит к противоположной колонне, берет мяч из рук партнера, делает поворот на 180° и начинает ведение к партнеру своей колонны, останавливается, делает поворот на 180°, и когда к нему подбежит занимающийся из другой колонны и заберет мяч, переходит в конец своей колонны.

**4. Игра «защитой товарища».**

Играющие становятся в круг, имея один мяч. В центре два водящих - в одного бросают мяч, а другой его защищает, отбивая. По сигналу играющие начинают бросать мяч в водящего, стремясь его осалить. Если играющие попадут мячом в водящего, то в середину

идет попавший игрок, а игрок, бывший в защите, занимает место осаленного. В заключении отмечается игрок, хорошо защищавший партнера.

#### ***Заключительная часть.***

#### **Занятие 22-23.**

Задачи: 1. Повторение техники остановок после бега.

2. Изучать передачи двумя руками в движении.

3. закрепить навыки бросков одной рукой.

#### ***Подготовительная часть.***

1. ходьба без задания, на носках, на пятках, внутренней и внешней стороне стопы, беговые задания. Все задания проводятся во время **игры «группа, внимание!»**. Правила: любая ваша команда выполняется только в том случае, если вы начинаете ее со слова «группа». Например: «группа, на месте шагом марш!» - команда выполняется; «на месте шагом марш!» - не выполняется, нет предварительной команды «группа».

2. остановки после бега.

Передвижение в колонне по одному в медленном темпе. По свистку – остановка, по второму свистку – бег. Во время бега делаются замечания по выполнению остановки. После 3-5 остановок остановить группу и объяснить ошибки.

На последующих занятиях выполняются остановки с последующим поворотом на опорной ноге и продолжением бега в противоположном направлении.

3. общеразвивающие упражнения.

4. отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно (20-50 раз) и попеременно правой и левой рукой (40-60).

#### ***Основная часть.***

1. передачи двумя руками в движении.

Группа разбивается на две колонны, которые располагаются на расстоянии 3-4 метров друг от друга за лицевой линией, лицом к противоположному щиту. По сигналу первые номера колонн начинают бег с передачами к противоположному щиту. Добежав до противоположной линии, они разворачиваются и возвращаются с передачами к линии старта.

**М.У.** Следить, чтобы при ловле и передаче мяча учащиеся не прыгали, а делали шаг. Мяч передается на уровне груди. При передаче выполняется бег (стопа развернута в сторону щита), а не приставные шаги.

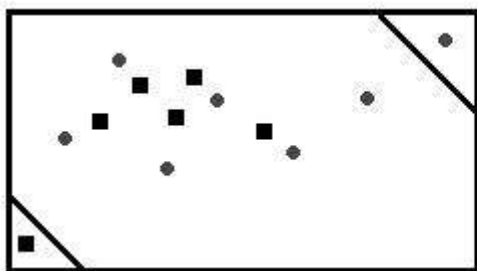
2. броски одной рукой.

Занимающиеся разбиваются на группы (по количеству щитов в зале). Броски выполняются слева, справа, по центру на расстоянии 1-2 метра от щита.

**М.У.** Следить за правильной стойкой игрока – одноименная с бросающей рукой нога находится впереди.

Задание – с каждой точки игроку попасть 5 раз; с каждой точки команде попасть 10 раз.

3. **Игра «мяч ловцу».**



Занимающиеся делятся на две команды и располагаются по всей площадке, выбирают ловцов в каждой команде. Ловцы располагаются в противоположных по диагонали углах площадки.

Они стоят на скамейке или каком – то другом ограниченном пространстве, из которого они не выходят даже при ловле мяча.

Подбрасывается спорный мяч между двумя игроками. Завладев мячом, игроки стремятся путем передач передать мяч своему ловцу. Противники оказывают сопротивление. Как только ловец поймал мяч, команде присуждается очко и игра начинается с середины поля.

#### ***Заключительная часть.***

#### **Занятие 24-26.**

Задачи: 1.научить передвижениям в защитной стойке.

2.научить передачам во встречном движении.

3.закрепить навыки поворотов с ведением и передачей мяча.

#### ***Подготовительная часть.***

1.ходьба с переходом на бег по заданию.

По сигналу занимающиеся останавливаются и выполняют упражнение «барабанчики» (занимающиеся в защитной стойке выполняют на месте несколько ударов ногами, нога ставится только на носок.).

2.перемещение в защитной стойке правым и левым боком.

По первому сигналу – перемещение правым боком, по второму сигналу – левым боком.

3.передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте.

#### ***Основная часть.***

Занимающиеся делятся на четыре колонны, которые располагаются на серединах боковых линий. Две колонны расположены лицом к одному щиту, две другие – к другому. У стоящих впереди по мячу.

1.передачи во встречном движении.

Группа делится на две или четыре колонны. Две колонны располагаются лицом друг к другу. Первый из одной колонны передает мяч первому во встречной колонне, сам движется по направлению к ней и становится в конце колонны. Занимающийся, получивший мяч возвращает его обратно, а сам перебегает в конец первой колонны. В начале расстояние между колоннами должно быть не более трех- четырех метров. Занимающийся, принимающий мяч, должен быть уже в движении и, сделав не более двух шагов, передать его противоположную колонну.

**М.У.** Не прыгать при приеме мяча.

После освоения передач можно провести **эстафету**.

2.передачи после поворотов на месте.

Построение то же. Игрок с мячом выполняет ведение до средней линии, останавливается, делает поворот на 180\* и передает мяч следующему партнеру, а сам перебегает в конец противоположной колонны.

#### **3. Игра «борьба за мяч».**

В игре участвует две команды в разной по цвету форме. На ограниченной площади. Тренер подбрасывает мяч в центре между капитанами, которые стараются отбить мяч своим партнерам. Завладев мячом, играющие стремятся передать мяч игрокам из своей команды. Игроки противоположной команды стараются перехватить мяч. Задача играющих - выполнить 10-15 передач(1 очко, передачи считаются вслух) между своими игроками. Играют 8-10 мин. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

#### ***Заключительная часть.***

#### **Занятие 27-29.**

Задачи: 1.совершенствовать передвижения в защитной стойке.

2. Повторить повороты в движении.

3. закрепить навыки передач во встречном движении.

**Подготовительная часть.**

1. **Игра «Два и три».** Играющие разбегаются по площадке. На сигнал «два» играющие встают в пары с любым рядом стоящим игроком. На сигнал «три» встают тройками. Победитель – игрок, ни разу не оставшийся без пары. Во время игры учащимся даются различные задания – ходьба обычная, на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы и т.д.; О.Р.У.

2. перемещение в защитной стойке.

*1 вариант-* занимающиеся становятся по боковой линии, правым боком к линии. По сигналу начинают перемещение левым боком приставными шагами в стойке баскетболиста к противоположной линии, касаются левой рукой линии и выполняют перемещение правым боком к линии старта.

*2 вариант-* во время перемещения по сигналу занимающиеся выполняют упражнение «барабанчики» 4-5 раз и продолжают перемещение.

3. подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге.

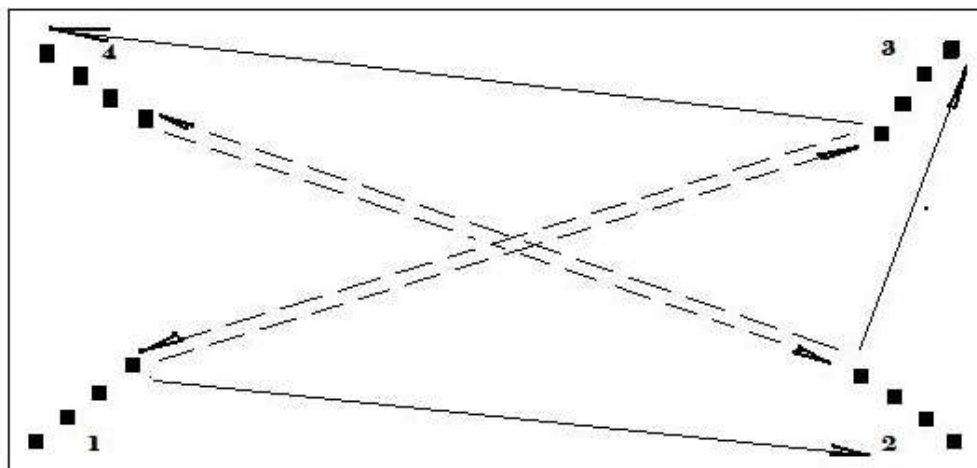
**Основная часть.**

1. Повороты в движении.

На боковые линии ставятся стойки. Занимающиеся начинают бег от лицевой линии по правой стороне. Не добегая до стойки, на ходу делают поворот на опорной левой ноге (шагом правой ногой назад) и бегут к стойке, расположенной на противоположной боковой линии. Не добегая до стойки на левой стороне, делают поворот на опорной правой ноге (шаг левой ногой назад), бегут к противоположной боковой линии и т. д.

2. Передачи во встречных колоннах.

Занимающиеся делятся на четыре колонны. Колонны располагаются в углах площадки как показано на рисунке.



После передачи в противоположную колонну, занимающие переходят из первой колонны в конец второй, из второй – в третью и т.д.

3. **Игра «Защитой товарища».** Играющие становятся в круг, имея один волейбольный мяч. В центре два водящих – в одного бросают мяч, а другой его защищает, отбивая мяч. По сигналу играющие начинают бросать мяч в водящего, стремясь его осалить. Если играющие попадут мячом в водящего, то в середину идет попавший игрок, а игрок, бывший в защите, занимает место осаленного. В заключении отмечается игрок, хорошо защищавший партнера.

### ***Заключительная часть.***

#### **Занятие 30-32.**

Задачи: 1. научить опеке игрока.

2. научить ловле мяча, отскочившего от щита.
3. закрепить навыки передач в движении.
4. закрепить навыки бросков.

#### ***Подготовительная часть.***

1. ходьба, бег, перемещение правым и левым боком, бег спиной вперед – все команды подаются во время **игры «Охотники»**.

Играющие разбегаются по площадке. Три – четыре охотника стоят в разных местах, имея по маленькому или волейбольному мячу. По сигналу руководителя "Стой" все играющие останавливаются, и охотники с места целятся мячом в кого-либо из них. "Убитые" заменяют охотников. Играющие имеют право увертываться от мяча, но не должны сходить с места, но могут ловить мяч. Если игрок после команды "Стой" сошел с места, он заменяет охотника.

2. упражнения для отработки ведения:

- а) ходьба и бег на носках, на пятках с ведением мяча;
- б) ходьба и бег на внешней, на внутренней стороне стопы;
- в) ходьба и бег в полуприсяде;
- г) ходьба в глубоком приседе с ведением мяча;
- д) стоя на месте. Разновысокое ведение.
- е) стоя на месте. Очень частое ведение правой и левой рукой.

3. передачи в стену (3 серии по 1 мин.). Передачи выполняются с максимальной частотой.

#### ***Основная часть.***

1. опека игрока.

Занимающиеся делятся на пары (защитник и нападающий) и располагаются по лицевой линии. Нападающий с мячом должен с ведением обогнать защитника и довести мяч до противоположной лицевой. Защитник находится всегда лицом к нападающему и должен перемещаться правым или левым боком (в стойке защитника) или спиной вперед не давая обогнать себя (защитник не выбивает мяч, его задача – правильное перемещение; при успешном усвоении техники перемещения и ведения мяча защита становится активной – нужно отобрать или выбить мяч). Выигрывает игрок правильно выполнивший задание. Каждый выполняет упражнение 3-5 раз, после этого подводится подсчет очков.

2. ловля мяча, отскочившего от щита(стены).

Занимающиеся становятся в колонны на расстоянии 7-8 метров от щита(стены). У первых в колонне по мячу. Первый в колонне начинает ведение к щиту. Не доходя 2-3 метров до щита, останавливается, делает сам себе передачу в щит(стену), в прыжке ловит мяч и приземлившись передает его в свою колонну и становится в конец колонны.

3. передачи в движении.

Занимающиеся разбиваются на три колонны. Две из них располагаются вдоль боковых линий, одна в центре. Все находятся за лицевой линией. У первого, стоящего в средней колонне, находится мяч. Упражнение «передачи в тройках в движении». Игроки, стоящие первыми в колоннах, начинают двигаться вперед, передавая мяч между собой, но обязательно через бегущего в центре.

4. Броски. Имитация броска, броски на месте, в ходьбе, в беге, правой и левой рукой.

#### ***Заключительная часть.***

#### **Занятие 33-35.**

Задача: 1. закрепить навыки ловли мяча, отскочившего от щита;



2.научить броскам в движении после ловли мяча;

3.закрепить навыки передач после ведения;

**Подготовительная часть.**

1.повторить **игру на внимание «по сигналу»** (занятие 1-3). У каждого занимающегося мяч, все упражнения проводятся с ведением.

2.упражнения для развития ловкости.

а) Прием «пишущей машинки»-это отскоки на 15 см от пола, жесткие и быстрые. Сделать 25 раз, 50 раз, 100 раз сначала левой, потом правой рукой. Упражнение выполняется на месте.

б) ведение мяча одной рукой вперед-назад, сначала левой, затем правой рукой.

в) переводы перед собой правой, левой рукой.

Ведение выполняется на согнутых ногах, спина прямая, смотреть вперед.

3.прыжки со скакалкой (30 сек. - прыжки, 15 сек. - бег на месте). 3-5 серий.

**Основная часть.**

1.ловля мяча, отскочившего от щита.

*1 вариант:* Повтор упражнения из занятия 19-21.

*2 вариант:* Занимающиеся встают в две колонны на центральной линии, в колонне справа – мячи. Игрок ведет мяч к щиту, игрок из другой колонны тоже бежит к щиту(стене). Первый игрок делает сильную передачу в щит, игрок из второй колонны должен поймать мяч.

2.передачи после ведения.

Занимающиеся делятся на две колонны и располагаются как в упражнении «встречная передача», только за лицевыми линиями. Мяч находится у впереди стоящих в двух колоннах. По сигналу они начинают ведение по направлению к противоположной колонне, за средней линией делают два шага и на ходу передают мяч в партнеру, стоящему первым в другой колонне, сам переходит в конец этой же колонны. Следить за правильной ловлей мяча.

3. **Игра «Борьба за мяч».** В игре участвует две команды в разной по цвету форме. На ограниченной площади. Тренер подбрасывает мяч в центре между капитанами, которые стараются отбить мяч своим партнерам. Завладев мячом, играющие стремятся передать мяч игрокам из своей команды. Игроки противоположной команды стараются перехватить мяч. Задача играющих – выполнить 10-15 передач (1 очко, передачи считаются в слух) между своими игроками. Играют 10-15 минут. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

**Заключительная часть.**

**Занятие 36-38.**

Задачи: 1.закрепить броски.

2. Научить штрафным броскам.

3.научить передачам с отскоком от земли.

**Подготовительная часть.**

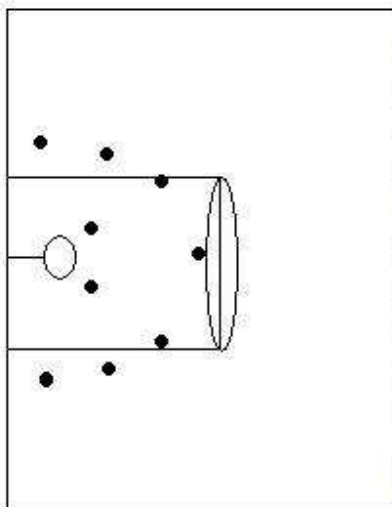
1. **Игра «салки с перемещением».** Выбирается водящий. Игроки и водящий должны перемещаться по площадке только спиной к ближнему щиту, т.е. каждый раз пересекая среднюю линию игрок должен повернуться спиной к ближнему щиту.

2.о.р.у.

3.прыжки со скакалкой -4-5 серий по 30 сек. и 15 сек. бег на месте между сериями.

**Основная часть.**

1.броски на месте и в движении.



Занимающиеся располагаются "веером" лицом к щиту на расстоянии 4-5 метров от кольца. Двое становятся под щит на съём мяча. Мячи -у занимающихся,расположенных ближе к лицевым линиям. После броска мяча в кольцо игроки под щитом ловят мяч,не давая коснуться ему пола, добивают его в кольцо, после этого передают мяч следующему игроку. После того как все выполняют по два броска, все смещаются на одну точку вправо, один из подбирающих уходит на бросок, один из бросающих идет на точку для выполнения бросков. Все игроки должны выполнить одинаковое количество бросков и ведут подсчет своих попаданий. По окончании упражнения подвести итоги-выигрывает игрок, забивший большее количество мячей. следить за правильностью выполнения бросков.

## 2. Штрафные броски.

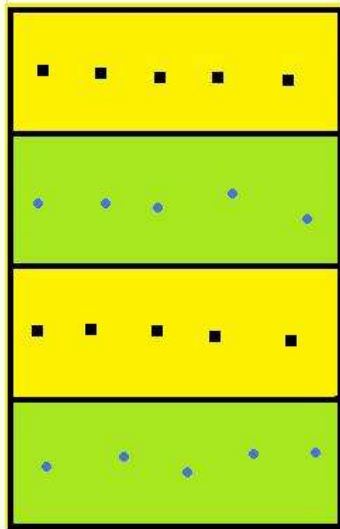
Занимающиеся располагаются на линии штрафного броска в двух колоннах, в метре одна от другой. Двое – под щитом подают мячи после броска. Каждый выполняет по два броска подряд. После второго броска занимающийся сам бежит за мячом и передает его следующему. Тот, кто подал мяч, идет в конец колонны. Бросок нужно выполнять одной рукой от плеча или от головы. Нельзя заступать за линию после броска

## 3.передачи с отскоком от пола.

### **Игра «точный удар».**

Две команды по 8-10 человек выстраиваются в колонну по одному, одна против другой. Между ними кладут на пол обруч. По сигналу первый игрок одной команды выполняет передачу отскоком от пола в центр обруча так, чтобы он отскочил по направлению к игроку другой команды, и отходит в сторону. Учитывается количество передач, которое играющие выполняют за 2 мин. После командам предоставляется еще одна попытка улучшить результат.

### **Игра «мяч партнерам».**



Площадка делится на четыре части. Играющие делятся на две команды и располагаются равномерно во всех частях площадки. Мяч разыгрывается со спорного. Занимающиеся стараются передать мяч своим партнерам, стоящим в другой части площадки( мяч передается передачами только с отскоком от пола). Игроки противоположной команды стремятся перехватить мяч. Каждая удачная передача - очко. Чтобы выбрать удобное положение для передачи мяча, его можно передавать между игроками, стоящими в одной части площадки. Побеждает команда, выполнившая больше передач в установленное время или быстрее набравшая определенное количество очков. При неточной передаче или потере мяча

он отдается другой команде. Играющим нельзя во время игры покидать свою зону площадки.

**М.У.** во время игры следить за правильным выполнением передачи. Обратит внимание детей, что мяч должен удариться в пол в метре от ног партнера. Мяч для выполнения передачи поднимается не выше уровня груди.

**Заключительная часть.**

**Занятие 39-41.**

**Задачи:** 1.совершенствовать передачи и броски в движении.

2.научить опеке игрока без мяча.

3.научить ловле мяча в прыжке.

**Подготовительная часть.**

1.бег с остановками и поворотами.

2.о.р.у.

3.упражнения для развития координации.

Построение на лицевой линии в четыре колонны. Упражнения выполняются от лицевой до лицевой линии, назад возвращаются шагом.

а) бег с высоким подниманием бедра;

б) бег с захлестыванием голени;

в) до средней линии бег с высоким подниманием бедра, от средней линии - бег с захлестыванием голени;

г) до средней линии с высоким подниманием бедра поднимается только правая нога, от средней линии – только левая;

д) до средней линии с захлестыванием голени поднимается только правая нога, от средней линии – только левая;

е) до средней линии выполняем правой ногой высокое поднимание бедра, от средней линии – захлестывание голени;

ж) то же упражнение (е), только выполняем все левой ногой.

**Основная часть.**

1.передачи и броски в движении.

Все занимающиеся делятся на пары, выполняют передачи и броски в движении.

**М.У.** передачи выполняются на скорости, передача должна даваться с учетом продвижения игрока вперед.

При потере мяча или остановке при получении мяча пара прекращает выполнение и встает последней.

2. опека игрока без мяча.

*1 вариант:* Занимающиеся разбиваются на пары и становятся на лицевой линии. Один из игроков с мячом, он нападающий. Игрок с мячом ведет мяч до противоположной лицевой. Защитник должен используя перемещения не пропустить его к лицевой, держать дистанцию 1,5-2м.

*2 вариант:* то же самое упражнение, но без мяча.

**М.У.** защитник перемещается только на согнутых ногах приставными шагами, не допуская их перекрещивания.

3. ловля мяча в прыжке.

Занимающиеся делятся на пары. Расстояние между партнерами 5-6 метров. Передача дается так, чтобы поймать ее можно только в прыжке.

**Заключительная часть.**

#### **Занятие 42-44.**

**Задачи:** 1. совершенствовать ведение мяча и передач в движении.

2. совершенствовать опеку игрока без мяча и с мячом.

3. совершенствовать броски.

**Подготовительная часть.**

1. ходьба. Перемещение приставными шагами левым и правым боком, а также спиной вперед.

2. общеразвивающие упражнения в парах.

3. опека игрока без мяча.

Игроки остаются в парах после выполнения общеразвивающих упражнений. Один из пары старается «осалить» своего партнера прикосновением руки к его ногам. Другой, перемещаясь приставным шагом в различных направлениях, не дает ему этой возможности.

4. упражнения для отработки ведения:

а) спортивная ходьба с ведением;

б) бег с поворотами и ведением мяча;

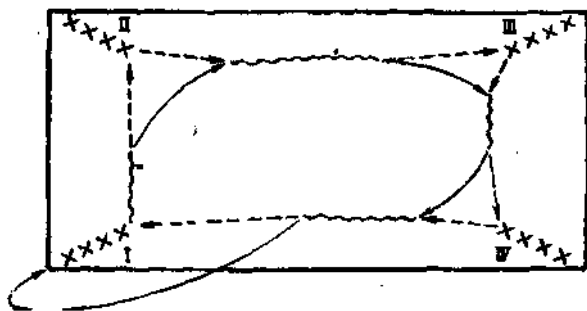
в) бег с переводами мяча с руки на руку перед собой, за спиной, между ногами.

**Основная часть.**

1. ведение мяча и передачи в движении.

Занимающиеся, разбившись на четыре колонны, занимают места в углах площадки. Мячи находятся в группах у первых игроков. Игроки с мячом начинают ведение по часовой стрелке вокруг площадки. Не доходя до каждой соседней группы, игрок делает туда передачу, тут же получает ответный пас и ведет мяч к следующей группе. Отдав туда мяч, он получает его обратно и т. д. Дойдя до своей группы, игрок передает мяч в следующую группу, а сам становится в конец колонны. Игрок же, получивший мяч, выполняет все то же самое.

**М.У.** Обратная передача из колонн не должна задерживаться. Нужно обратить внимание на ловлю мяча.



## 2. опека игрока с мячом.

Игроки разбиваются на четверки. Одна пара в четверке— нападающие, другая — защитники. Нападающие располагаются на боковой линии на расстоянии 3-4 м друг от друга, лицом к противоположной боковой линии. Каждый защитник находится напротив нападающего, которого он держит. Нападающие продвигаются вперед, передавая мяч друг другу. Защитники отступают назад, находясь лицом к нападающим, но не мешают им свободно передвигаться и владеть мячом. Дойдя до боковой линии, пары меняются ролями. После 4—5 повторений пассивной деятельности защитников они начинают активно мешать продвижению нападающих.

## 3. броски.

Занимающиеся выполняют броски на месте и в движении, правой и левой рукой.

### **Заключительная часть.**

## **Занятие 45-47.**

**Задачи:** 1. научить передачам одной рукой с поворотом.

2. научить отвлекающим действиям на передачу.

3. совершенствовать броски.

### **Подготовительная часть.**

1. Ходьба. Бег с остановками по зрительному сигналу.

2. Общеразвивающие упражнения.

3. Прыжки через скамейку -3 серии по 20 прыжков.

### **Основная часть.**

1. Передачи одной рукой с поворотом.

Занимающиеся разбиваются на несколько групп по 5—6 человек, которые образуют круг. Расстояние между игроками в круге 3—4 м. В каждом круге мяч. Игроки начинают бег по кругу против часовой стрелки. Игрок с мячом делает два шага, отталкивается левой ногой, разворачивается правым плечом вперед на  $180^\circ$  и в прыжке передает мяч бегущему сзади партнеру. Тот ловит мяч под правую ногу, делает шаг левой ногой, выпрыгивает вверх и одновременно разворачивается на  $180^\circ$ , передавая мяч правой рукой от плеча бегущему сзади партнеру, и т. д.

**М.У.** Поскольку игроки бегут по небольшому кругу, нужно после каждых 30—45 сек. бега менять его направление. Прыжок с мячом должен быть вверх-вперед. Передачу надо делать не резкой, но точной. После освоения передачи упражнение можно проводить в общем кругу.

2. Отвлекающие действия на передачу.

Занимающиеся разбиваются на четверки. Один игрок в каждой четверке — с мячом. На расстоянии 1,5 м от него лицом к нему стоит защитник. Два остальных игрока находятся в 5—6 м от них под углом примерно  $30-40^\circ$ . Игрок с мячом делает отвлекающее действие и

передает мяч партнеру. Защитник старается перехватить мяч. После нескольких повторений игроки меняются ролями.

**М.У.** Игрок с мячом взглядом и движением рук делает вид, что он передает мяч в одну сторону, а сам передает его в противоположную.

3. броски на месте и в движении.

4. Учебная игра.

**Заключительная часть.**

### **Занятие 48-50.**

**Задачи:** 1.закрепить навыки передачи одной рукой от плеча, повторить передачи двумя руками от груди и ловлю мяча на месте.

2.повторить ведение мяча правой и левой рукой в движении.

3.закрепить повороты на месте без мяча и с мячом.

**Подготовительная часть.**

1. построение, сообщение о деятельности на уроке.

**2.игра «Быстро по местам».**

Играющие разбиваются по командам и располагаются в общей, или в отдельных шеренгах, в общем или отдельных кругах, или в отдельных колоннах в виде квадрата. По сигналу – игроки команд разбегаются по площадке в разные стороны, а по второму сигналу – должны построиться в указанном месте. Команда, сумевшая быстрее занять свое место, получает очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. В ходе игры учащимся дают задания по ходьбе и бегу, показывают любые общеразвивающие упражнения.

3. 40-секундный бег-ускорение от одной лицевой до другой с касанием рукой лицевых линий. Упражнение начинается и заканчивается по сигналу. 3серии с интервалом на отдых 2 минуты.

**Основная часть.**

1.передачи двумя руками от груди.

Занимающиеся разбиваются на четверки и образуют квадраты. Последовательность передач не обуславливается. Необходимо следить за правильностью выполнения. Для закрепления проводим 20 передач на скорость и на правильность выполнения.

2.передачи одной рукой от плеча.

Построение то же, расстояние между занимающимися 6 – 7 метров. Передачи выполняются поочередно правой, затем левой рукой. При освоении приема проводим игру – заданная передача проводится на скорость или определенное время, выигрывает команда, которая быстрее выполнила передачи или ни разу не потеряла мяч.

3.повороты на месте без мяча.

а) поворот выполняется с опорной левой ноги. По сигналу занимающиеся поворачиваются на 180°, по другому сигналу возвращаются в и.п.

б) поворот выполняется с опорной правой ноги. По сигналу занимающиеся поворачиваются на 180°, по другому сигналу возвращаются в и.п.

Для более твердого усвоения надо повторять повороты на правой и левой ноге на четыре счета, на каждый делать поворот на 90°.

4.ведение на месте и в движении.

Четверки располагаются по боковой линии в колонну по одному. Мяч у первого в каждой колонне. По сигналу занимающиеся начинают ведение мяча шагом к противоположной боковой линии. Затем, не останавливаясь около нее, возвращаются назад и передают мяч следующему.

После 2-3-х повторений ведения мяча шагом отрабатываем ведение на бегу в медленном темпе. При освоении приема на последующих занятиях можно провести эстафету.

Ведение на месте.

а) повторить упражнения 13 занятия;

б) стоя на месте. Ведение двух мячей;

в) сидя на скамейке. Очень низкое ведение, высота отскока не более 5-7 см от пола;

г) сидя на скамейке. Ведение мяча под вытянутыми вперед ногами в быстром темпе.

### **5. игра «играй, играй, мяч не теряй».**

Играющие с мячами в руках располагаются по площадке. По сигналу они начинают свободно играть с мячом, выполняя ведение, вращение мяча, катя мяч. По дальнейшему сигналу, все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Два опоздавших игрока получают штрафное очко. Выигрывают те игроки, которые не получили штрафное очко.

**Заключительная часть.**

### **Занятие 51-53.**

**Задачи:** 1. совершенствовать передачи в движении с отскоком от площадки.

2. научить отвлекающим действиям на обход противника.

3. совершенствовать ловлю мяча, отскочившего от щита.

4. Совершенствовать дистанционные и штрафные броски.

**Подготовительная часть.**

1. **игра «салки –приседалки».** Играющие свободно размещаются на ограниченной площади. Выбирается водящий. По сигналу водящий пытается осалить играющих, которые спасаются от него приседая, не более 3 секунд. Водящему нельзя сторожить присевшего игрока, но возможно отойти на три шага и громко сосчитать до трех, а после этого, если игрок не встал, может его осалить. Осаленный игрок становится салкой, при этом он поднимает руку и громко кричит: «Я». Убегая от салки игрок может присесть только не более 3-х раз, а на 4-ый раз водящий может его осалить. Победитель –игрок, ни разу не осаленный водящим.

2. общеразвивающие упражнения.

3. прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.

**Основная часть.**

1.передачи в движении с отскоком от площадки.

Занимающиеся разбиваются на пары и располагаются за лицевой линией. Расстояние между игроками в паре – 5-6 м. Продвигаясь вперед к противоположному щиту, игроки передают мяч между собой с отскоком от площадки.

**М.У.** Каждая пара пробегает в ту и другую сторону, а затем то же начинает делать другая пара. Передачи не должны снижать скорость продвижения.

2. отвлекающие действия на обход противника.

а) У каждой пары занимающихся — мяч. Один в паре— нападающий, другой — защитник. Игрок с мячом делает отвлекающее движение на обход с одной стороны, а затем резко проходит в противоположную сторону;

б) На пути ведущего мяч два соперника, которых надо обвести, применяя отвлекающие действия. Защитники не препятствуют проведению приема.

3. ловля мяча, отскочившего от щита(стены).

**М.У.** мяч ловится в наивысшей точке. При ловле руки выпрямлены вверх. Нужно поощрять тех игроков, которые смогут, поймав в прыжке мяч и не приземляясь, ударить его об щит.

4. Дистанционные и штрафные броски.

**Заключительная часть.**

**Занятие 54-56.**

Задачи: 1. научить отвлекающим действиям на передачу с последующим проходом.

2. научить отвлекающим действиям на бросок.

4. научить передачам на большие расстояния.

**Подготовительная часть.**

1. игра «салки –пересекалки».

2. Играющие свободно размещаются на ограниченной площади. Выбирается водящий. По сигналу водящий пытается осалить играющих. Чтобы спасти игрока от салки, необходимо перебежать дорогу перед салкой. Тогда салка изменяет направление и догоняет игрока, который пересек ему дорогу. Осалив игрока, салка меняется с ним ролями. Того, кого осалили, поднимает руку и кричит: «Я». Победитель –игрок, ни разу не осаленный водящим.

3. общеразвивающие упражнения.

4. передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы держит партнер.

**Основная часть.**

1. отвлекающие действия на передачу с последующим проходом. Занимающиеся в парах. Игрок с мячом — нападающий, без мяча — защитник, между ними— 1,5 м. Нападающий имитирует передачу в ту или иную сторону, а сам резко проходит защитника с помощью ведения мяча. Защитник с каждым разом активизирует свои действия по отбору мяча.

2. отвлекающие действия на бросок.

Занимающиеся разбиваются на тройки. Два игрока—нападающие, третий — защитник. Игроки располагаются недалеко от щита. Пасующий игрок передает мяч нападающему, который имитирует бросок в корзину. Защитник реагирует на движение нападающего, подойдя к нему как можно ближе. Пользуясь этим, нападающий обходит защитника.

**М.У.** Сначала защитник действует пассивно, затем активизирует свои действия, не давая нападающему пройти и бросить мяч в корзину. Игроки каждый раз меняются ролями.

4. передачи на большие расстояния.

Занимающиеся становятся в парах на расстоянии 14—16 м друг от друга и передают мяч одной рукой от плеча. При передачах левой рукой нужно сократить расстояние между игроками до 10—12 м.

**Заключительная часть.**

**Занятие 57-59.**

Задачи: 1. совершенствовать отвлекающие действия на бросок.

2. научить перехватам мяча.

3. совершенствовать броски.

**Подготовительная часть.**

1.ходьба. По сигналу во время бега занимающиеся останавливаются, выпрыгивают вверх и после приземления делают рывок на 5—6 м. Задание можно выполнять во время **игры «салки –дай руку».**

Играющие свободно размещаются на ограниченной площади. Выбирается водящий. По сигналу водящий пытается осалить играющих. Чтобы спастись от салки, убегающий может крикнуть кому-либо «Дай руку!». Если партнер успевает дать ему руку, то салка не имеет права



их осаливать. В этой игре не разрешается стоять парами для спасения от салки. Однако, схватившись за руку, играющие могут держаться не более 4 секунд.

2. общеразвивающие упражнения (проводит один из занимающихся).

3. из упора лежа «подпрыгнуть» одновременно отталкиваясь руками и ногами -10 раз.

#### **Основная часть.**

1. отвлекающие действия на бросок.

Занимающиеся разбиваются на пары, у каждой из которых — мяч. Один нападающий, другой защитник. Нападающий располагается в 4—5 м от корзины, защитник — перед ним. Нападающий имитирует бросок в корзину, а сам с ведением проходит под щит и делает бросок по кольцу (попадание в цель). Если защитник находится на расстоянии, позволяющем нападающему произвести бросок по корзине в прыжке, то нужно пользоваться таким броском.

2. перехваты мяча.

Занимающиеся разбиваются на тройки. Два игрока стоят лицом к лицу на расстоянии 6—7 м друг от друга. Третий игрок находится между ними в 1,5—2 м от воображаемой линии полета мяча, передаваемого игроками. Игрок находящийся в середине, старается перехватить мяч. Навесные передачи запрещаются. Можно передавать мяч с отскоком от площадки. Игрок, перехватывающий мяч, может смещаться к сопернику, у которого нет мяча, но не ближе, чем на 2 м от него.

#### **3. Учебная игра.**

#### **Заключительная часть.**

#### **Занятие 60-62.**

Задачи: 1. совершенствовать передачу и ловлю мяча одной рукой.

2. научить вырыванию и выбиванию мяча.

3. совершенствовать опеку игрока.

#### **Подготовительная часть.**

1. ходьба, бег. Во время бега последний в колонне делает рывок вдоль колонны, догоняет направляющего и продолжает бег впереди него со скоростью группы. Так поочередно делают рывки все ученики, пока направляющим не станет прежний ученик.

2. общеразвивающие упражнения.

3. ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударом о пол, передвигаясь по скамейке; ведение с перепрыгиванием через препятствия.

#### **Основная часть.**

1. передача и ловля мяча одной рукой. Занимающиеся становятся парами друг против друга на расстоянии 6—7 м. Игрок с мячом набрасывает мяч на правую руку своему партнеру, который ловит мяч одной рукой и передает его таким же способом обратно, с тем чтобы первый игрок также поймал мяч одной рукой. В дальнейшем мяч нужно передавать на различной высоте и с различной скоростью.

2. вырывание и выбивание мяча.

а) Занимающиеся парами располагаются друг против друга и обхватывают мяч обеими руками. По сигналу они стараются вырвать мяч у соперника.

**М.У.** При вырывании одна нога стоит впереди, мяч обхватывается глубоко. Вырывая мяч, нужно сделать вращательное движение в горизонтальном направлении;

б) У одного игрока — мяч, который он держит перед собой. Другой игрок старается выбить мяч ударом кисти. В дальнейшем игрок с мячом не дает возможности выбить мяч, перемещая руки с ним в разные стороны.

**М.У.** Выбивать мяч нужно ладонью. Если мяч находится ниже груди, то выбивание должно идти сверху вниз, а если выше груди, то снизу вверх.

3. опека игрока.

Два игрока — нападающие с мячом, им противодействуют два защитника, которые опекают каждый своего игрока.

Нападающие, передавая между собой мяч и применяя ведение, стараются продвинуться к щиту и забросить мяч в корзину. Защитники же не дают им такой возможности.

**М.У.** Защитники, овладевшие мячом, получают 4 очка. Пары меняются ролями, как только защитники овладеют мячом.

4. учебная игра.

**Заключительная часть.**

**Занятие 63-65.**

**Задачи:** 1.совершенствовать передвижения в защитной стойке.

2.совершенствовать передачи во встречном движении.

3.закрепить навыки поворотов с ведением и передачей мяча.

**Подготовительная часть.**

1.ходьба с переходом на бег по заданию.

По сигналу занимающиеся останавливаются и выполняют упражнение «барабанщики» (занимающиеся в защитной стойке выполняют на месте несколько ударов ногами, нога ставится только на носок.).

2.перемещение в защитной стойке правым и левым боком.

По первому сигналу – перемещение правым боком, по второму сигналу – левым боком.

3.передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте.

**Основная часть.**

Занимающиеся делятся на четыре колонны, которые располагаются на серединах боковых линий. Две колонны расположены лицом к одному щиту, две другие – к другому. У стоящих впереди по мячу.

1.передачи во встречном движении.

Группа делится на две или четыре колонны. Две колонны располагаются лицом друг к другу. Первый из одной колонны передает мяч первому во встречной колонне, сам движется по направлению к ней и становится в конце колонны. Занимающийся, получивший мяч возвращает его обратно, а сам перебегает в конец первой колонны. В начале расстояние между колоннами должно быть не более трех- четырех метров. Занимающийся, принимающий мяч, должен быть уже в движении и, сделав не более двух шагов, передать его противоположную колонну.

**М.У.** Не прыгать при приеме мяча.

После освоения передач можно провести эстафету.

2.передачи после поворотов на месте.

Построение то же. Игрок с мячом выполняет ведение до средней линии, останавливается, делает поворот на 180\* и передает мяч следующему партнеру, а сам перебегает в конец противоположной колонны.

### 3. игра «борьба за мяч».

В игре участвует две команды в разной по цвету форме. На ограниченной площади. Тренер подбрасывает мяч в центре между капитанами, которые стараются отбить мяч своим партнерам. Завладев мячом, играющие стремятся передать мяч игрокам из своей команды. Игроки противоположной команды стараются перехватить мяч. Задача играющих - выполнить 10-15 передач (1 очко, передачи считаются вслух) между своими игроками. Играют 10-15 мин. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

#### *Заключительная часть.*

#### **Занятие 66-68.**

Задачи: 1. Совершенствовать передачи (передача убегающему игроку).

2. научить выбиванию мяча при ведении.

3. совершенствовать ведение мяча.

4. совершенствовать броски.

#### *Подготовительная часть.*

1.ходьба, бег. Во время бега по сигналу — остановка, поворот и продолжение бега в противоположном направлении.

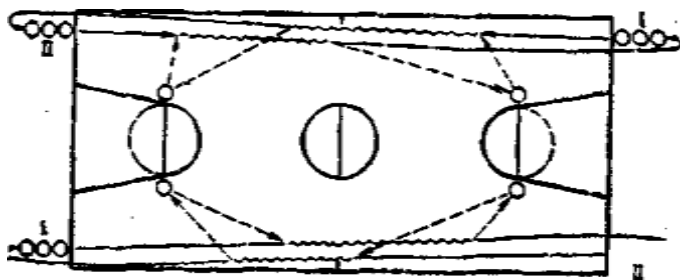
2. общеразвивающие упражнения.

**3. игра с ведением.** Ведение мяча на ограниченной площади (например, область штрафного броска) с одновременным выбиванием мяча у партнера.

#### *Основная часть.*

1. Передача «убегающему игроку».

Занимающиеся делятся на четыре группы, которые стоят в колоннах за лицевыми линиями одна напротив другой.



Из колонны 1 первый стоящий в ней игрок бежит к противоположной колонне. Игрок, стоящий на линии штрафного броска, передает ему мяч, который он ловит и передает партнеру, стоящему на противоположной линии штрафного броска, а сам переходит в конец колонны 2. Как только этот игрок получит мяч из колонны 2, начинает бег стоящий первым игрок, которому следует передача, и т.д.

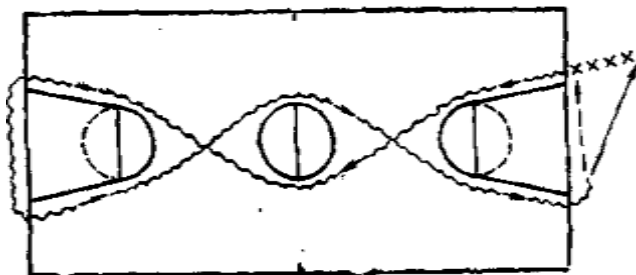
**М.У.** Передача должна быть с учетом скорости удаляющегося игрока. Она должна быть резкой и точной.

## 2. выбивание мяча при ведении.

Занимающиеся располагаются в четверках поперек площадки: трое — в колонне по одному, четвертый — защитник на противоположной боковой линии. Мяч у первого игрока в колонне. Он начинает ведение в сторону защитника, который выбегает ему навстречу и старается выбить мяч у ведущего. После того как мяч будет выбит или игрок пройдет с ним до боковой линии, мяч передается второму партнеру. Защитник встает в конец колонны, а игрок, который вел мяч, становится защитником и т. д.

## 3. ведение мяча.

Занимающиеся находятся за лицевой линией в колонне по одному.



Стоящий первым начинает правой рукой вести мяч вдоль правой линии области штрафного броска, обводит левой рукой центральный круг и правой рукой справа обводит область штрафного броска. Не останавливаясь, он продолжает обводку в другую сторону, пройдя по лицевой линии на другую сторону штрафной площадки. Сделав здесь то же самое, он передает мяч следующему партнеру, а сам становится в конец колонны.

**М.У.** Нельзя заступать за линии. Нужно быть внимательным, чтобы не столкнуться с игроком, ведущим мяч навстречу. Вести мяч нужно правой и левой рукой там, где это указано.

## 4. броски на месте и в движении.

### 5. Учебная игра.

Особое внимание надо обратить на опеку игрока с мячом.

### **Заключительная часть.**

### **Занятие 69-71.**

**Задачи:** 1. совершенствовать ведение, передачи и броски левой рукой.

2. научить ловле мяча, катящегося по площадке.

3. совершенствовать ловлю мяча, отскочившего от щита.

### **Подготовительная часть.**

1. ходьба. Бег приставными шагами.

2. общеразвивающие упражнения.

3. прыжки со скакалками с продвижением правым и левым боком вперед.

### **Основная часть.**

1. ведение, передачи и броски левой рукой.

а) Занимающиеся парами в затылок располагаются по всей длине лицевой линии. У впереди стоящих — мячи. Игроки с мячами начинают ведение вперед — к противоположной лицевой линии левой рукой. По сигналу они останавливаются и продолжают ведение на месте левой рукой. По другому сигналу игроки продолжают ведение мяча бегом. Дойдя до лицевой линии,

они поворачиваются, не прекращая ведения, и продолжают его в обратном направлении все той же левой рукой с сигналами на остановки. Вернувшись, эти игроки передают мяч партнерам.

б) передачи левой рукой.

Занимающиеся располагаются с левой стороны от щита в колонне по одному. Группа занимается на двух щитах. В каждой подгруппе по два мяча. Игроки ведут мяч левой рукой к стене и производят ею бросок в цель. После броска они ловят мяч и передают его в свои колонны, а сами переходят в их конец.

2. ловля мяча, катящегося по площадке.

Две пары располагаются лицом друг к другу, стоя в колоннах. Каждая пара находится на боковых линиях.

Игрок передачей одной рукой снизу катит мяч к противоположной паре. Первый стоящий там игрок выбегает навстречу катящемуся мячу, не останавливаясь, ловит его и передает в ту сторону, откуда шел пас. Игрок, принявший мяч, опять передает его в другую колонну и т. д. Игроки переходят в ту сторону, куда они передавали мяч.

**М.У.** Подбегая к катящемуся мячу, игрок должен сильно согнуть ноги и, не останавливаясь, двумя руками поймать его.

3. ловля мяча, отскочившего от щита.

Занимающиеся разбиваются на четыре группы, две из которых занимаются у одного щита и две — у другого. Каждая группа располагается справа и слева от корзины напротив щита, в 3—4 м от него

У стоящих впереди — мячи. Игроки ударяют мяч в щит, ловят его в прыжке, ударяют еще раз, опять ловят в прыжке, после чего мяч передается следующему партнеру, а бросавший игрок переходит в конец колонны. То же самое делает следующий игрок.

**М.У.** мяч ловится в наивысшей точке. При ловле руки выпрямлены вверх. Нужно поощрять тех игроков, которые смогут, поймав в прыжке мяч и не приземляясь, ударить его об щит.

4. игра «мяч ловцу»

**Заключительная часть.**

### **Занятие 67-69.**

**Задачи:** 1. совершенствовать выбивание мяча при ведении.

2. научить атаке трех нападающих против двух защитников.

3. совершенствовать броски в прыжке.

4. совершенствовать штрафные броски.

**Подготовительная часть.**

1. ходьба и бег с прыжками под щитами.

2. общеразвивающие упражнения.

3. бег с максимальной частотой шагов на месте и с перемещением.

**Основная часть.**

1. выбивание мяча при ведении

Игроки в парах упражняются поперек площадки.

а) Один игрок начинает ведение левой рукой к противоположной боковой линии. Бегущий рядом игрок правой рукой старается выбить мяч движением руки справа налево.

б) То же упражнение, но игрок ведет мяч правой рукой, а выбивание осуществляется левой.

в) Игроки располагаются в парах в затылок. Игрок, который должен выбивать мяч, находится в 1,5 м от соперника, а затем догоняет его и старается выбить мяч.

**М.У.** При выбивании нельзя соприкасаться с игроком, ведущим мяч.

2. броски в прыжке с сопротивлением защитника.

Занимающиеся упражняются в парах. Нападающий находится лицом к щиту на расстоянии 4—5 м от него. Защитник передает мяч нападающему, а сам пассивно препятствует его броску в прыжке. После 7—8 бросков игроки меняются ролями.

Занимающиеся разбиваются на четыре группы, две из которых занимают у одного щита и две — у другого. Каждая группа располагается справа и слева от корзины напротив щита, в 3—4 м от него. У стоящих впереди — мячи. Игроки ударяют мяч в щит, ловят его в прыжке, ударяют еще раз, опять ловят в прыжке, после чего производят бросок в корзину. После броска мяч передается следующему партнеру, а бросавший игрок переходит в конец колонны. То же самое делает следующий игрок.

**М.У.** мяч ловится в наивысшей точке. При ловле руки выпрямлены вверх. Нужно поощрять тех игроков, которые смогут, поймав в прыжке мяч и не приземляясь, ударить его об щит.

**Заключительная часть.**

### **Занятие 70-71.**

**Задачи урока:** 1. совершенствовать передачи одной рукой с поворотом.

2. закрепить навыки броска одной рукой в движении.

3. закрепить навыки добивания мяча в корзину.

4. закрепить навыки бросков в прыжке с сопротивлением защитника.

**Подготовительная часть.**

1. ходьба и бег с прыжками под щитами толчком обеих ног.

2. о.р.у.

3. рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером; в соревновании с партнером за овладение мячом; за летящим мячом с задачей поймать его.

**Основная часть.**

1. передачи одной рукой с поворотом.

Упражнение проводится двумя подгруппами, в которых занимающиеся разбиваются на пары. Первый игрок пары — с мячом. Все занимающиеся находятся за лицевыми линиями около боковых линий. Первый игрок ведет мяч к противоположному щиту. Как только он достигнет середины площадки, партнер рывком старается его догнать. Игрок с мячом, дойдя до щита, прыгает вверх, поворачивается на 180° и передает мяч бегущему следом партнеру, который производит бросок в цель. В обратном направлении игроки меняются ролями.

2. броски одной рукой в движении.

Упражнение проводится так же, как при бросках с двух сторон, только игроки производят бросок одной рукой.

3. броски в прыжке с сопротивлением защитника.

**5.учебная игра.**

### ***Заключительная часть.***

#### **Занятие 72.**

Задача урока — прием нормативов.

#### ***Подготовительная часть.***

1. Построение. Объяснение порядка приема нормативов.
2. Ходьба. Бег.
3. Общеразвивающие упражнения (проводит один из занимающихся)

#### ***Основная часть.***

Прием нормативов.

ОФП и СФП:

1. Бег 20 м (с)
2. Бег 40с (м)
3. Высота подскока по Абалакову (см)

Техническая подготовка:

1. Передвижения в защитной стойке (с)
2. Передачи и ведение мяча (с)
3. Дистанционные броски (п)

#### ***Заключительная часть.***

Построение. Объявление результатов приема нормативов.

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Материально-техническое обеспечение программы**

- сведения о помещении, в котором проводятся занятия - спортивный зал.
- перечень оборудования учебного помещения, кабинета (мячи, конусы, скакалки, обручи, теннисные мячи, эстафетные палочки и др.).

### **Информационно-методическое обеспечение программы:**

1. Рекомендации и методические указания по проведению бесед, игр, теоретических и практических занятий, разработанные в соответствии с основными принципами педагогики, с учетом физиологических особенностей, физического развития и состояния здоровья учащихся данного возраста.

2. Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).

3. Для реализации программы используются следующие методические пособия:

Баскетбол для дошкольников. Э.Й.Адашквичене, М «Просвещение», 1983г.

Игры в тренировке баскетболистов. СПб.ГУФК им.П.Ф.Лесгафта,2008г.

Мини-баскетбол в школе. Ю.Ф.Буйлин, Ю.И.Портных, М «Просвещение», 1976г.

Мы играем в баскетбол. С.Стонкус, М «Просвещение», 1984г.

Программа по баскетболу. Москва, 2006г.

Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов, Москва, 2001г.

Подвижные игры. М.Н.Жуков. Москва, 2000г.

**Кадровое обеспечение.** Программа реализуется тренером-преподавателем по баскетболу, имеющим среднее профессиональное или высшее образование, и отвечает квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

## **5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе, каждое полугодие проводится прием контрольных нормативов, ведется диагностика.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводится:

- входной контроль

Форма проведения: педагогическое наблюдение, практические задания.

- итоговый контроль

Форма проведения: педагогическое наблюдение, практические задания.

Фонд оценочных материалов представлен в конце программы.

## **6. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Упражнения с мячом, совмещенные с элементами игры в баскетбол дадут возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, вырабатывать необходимую точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

### **Теоритическая часть:**

- история развития избранного вида спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования техники безопасности при занятиях баскетболом;

### **Общая физическая подготовка:**

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);

- освоение комплексов упражнений;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма;

### **в области избранного вида спорта:**

- овладение основами техники вида спорта баскетбол;

- приобретение соревновательного опыта;

### **Требования к результатам реализации Программы:**

- обучить элементарным знаниям по физическому воспитанию;

- научить игре в баскетбол;

- изучить правила игры в баскетбол;

- развитие мышечной массы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, внимания и мышечной памяти;

- развить интерес к физической культуре, баскетболу и спорту в целом;

- воспитать морально-волевые качества;

- сформировать умение работать в команде;



- воспитать потребность в ведении здорового образа жизни.

## 7. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

### Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса:

- Баскетбол для дошкольников. Э.И.Адашкявичене, М «Просвещение», 1983г.
- Игры в тренировке баскетболистов. СПб.ГУФК им.П.Ф.Лесгафта,2008г.
- Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов, Москва, 2001г.
- Баскетбол: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006г.
- Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е.Р. – М: ФиС,75
- Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г. – М., 2009г.

### Литература, рекомендуемая для родителей:

- «Общаться с ребенком. Как?» Юлия Гиппенрейтер
- «Спортсмен, музыкант, поэт, математик... Как выявить и развить способности вашего ребенка» Елена Первушина
- «Код таланта» Дэниел Койл
- «Психология спортсмена. Слагаемые успеха» Владимир Сафонов
- «Питание юных спортсменов» Наталья Гольдберг, Римма Дондуковская
- «Манифест великого тренера. Как стать из хорошего спортсмена великим чемпионом» Гровер Тим, Уэнк Шари.

## 8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

### Нормативные требования ОФП и СФП на стартовом этапе по виду спорта баскетбол в группе второго года обучения

Год	Бег 20 м(с)		Бег 40 с (м)		Высота подскока по Абалакову (см)	
	мальчи ки	девочки	мальчи ки	девочки	мальчи ки	девочки
1	4,1	4,5	4 п * 15м	4 п * 15 м	21	18

### Методические рекомендации:

1. Бег 20 м

Занимающиеся проходят этот норматив в парах. Время фиксирует тренер на финише.

## 2. Бег 40 с

Занимающиеся сдают этот норматив по 2-4 человека. Задача за 40 секунд пробежать как можно больше площадок по 15 метров.

## 3. Высота подскока по Абалакову

Выпрыгивание вверх с вытянутой рукой (отметка мелом). Занимающийся располагается у стены, и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, закрепленной на стене. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу.

### Нормативные требования по технической подготовке

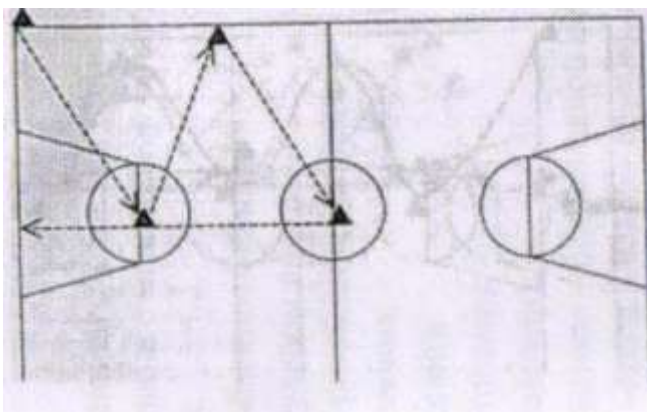
Год	Передвижения в защитной стойке (с)		Передачи и ведение мяча (с)		Дистанционные броски (попадания)	
	мальчи ки	девочки	мальчи ки	девочки	мальчи ки	девочки
1	10,8	11,5	20	21,5	5	5

### Методические указания

#### 1. Передвижения в защитной стойке.

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперёд к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с).

Инвентарь: 3 стойки



## 2. Передачи и ведение мяча.

Занимающийся находится за лицевой линией по центру. По сигналу он выполняет передачу помощнику №1 и начинает движение к противоположному кольцу, получает мяч и передаёт его помощнику №2, получает обратно, выполняет бросок в кольцо, снимает мяч и с ведение мяча возвращается в исходную точку. Фиксируется время(с).

## 3. Дистанционные броски.

Игрок выполняет броски с 5 указанных точек 2 раза, туда и обратно. Фиксируется количество попаданий.

### Ведомость учета показателей

№	Фамилия, имя, ребёнка	Показатели											
		Бег 20м (с)		Бег 40 с (м)		Высота подскока по Абалакову (см)		Передвижения в защитной стойке (с)		Передачи и ведение мяча (с)		Дистанционные броски (попадания)	
		I полугодие	II полугодие	I полугодие	II полугодие	I полугодие	II полугодие	I полугодие	II полугодие	I полугодие	II полугодие	I полугодие	II полугодие
1													
2													
3													