

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА «ГАРМОНИЯ»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

«СОГЛАСОВАНО»

На заседании  
Методического совета  
Протокол № 1  
от «29» \_08\_ 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Педагогическим советом  
Протокол \_1\_ от  
«29» \_08\_ 2023 года  
Председатель  
Педагогического совета  
«ЦТ «Гармония»  
Директор А.М.Зинатуллин  
Приказ № 145 от «29.08» 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«Оранжевый мяч»**  
возраст учащихся 10 -15 лет  
срок реализации программы 3 года

Автор – составитель программы:  
Каримов Рафис Фанисович  
Педагог дополнительного образования  
Высшей квалификационной категории

Уфа – 2023 г.

## **Пояснительная записка**

Дополнительное образование - вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования

(п.14 ст.2 Федерального Закона  
«Об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ).

### **Направленность**

Образовательная программа «Оранжевый мяч» физкультурно-спортивной направленности, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

По виду программа - развивающая физическое состояние, по типу - модифицированная, по уровню освоения — практико-ориентированная, по содержанию — традиционная.

### **Актуальность**

Безусловно, содержание обучения должно максимально предусматривать физическое, трудовое, нравственное, эмоциональное и эстетическое воспитание обучающихся. Первое место в решении проблемы обучения школьников, несмотря на свою обособленность по отношению к другим дисциплинам учебного плана, занимает физическая культура.

Эта программа способствует укреплению здоровья, формированию двигательного опыта воспитания здорового образа жизни через занятия физическими упражнениями и активности, самостоятельности в двигательной активности, в частности игры.

На современном этапе общественного развития главное значение имеет формирование физически здоровой, социально активной, развитой личности. Основы становления полноценной личности закладываются с самого раннего детства при современных усилиях школы и семьи.

Поскольку и педагогов и психологов в последние годы вызывают опасения материалы, свидетельствующие о неблагополучии физического и психического здоровья школьников, основная задача обучения детей состоит в физическом и интеллектуальном развитии обучающихся при таких условиях, когда обучение должно стать естественной формой выражения детской жизни.

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит.

С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972г., а женская сборная дважды – в 1976 и 1980 гг. завоевывала олимпийские медали.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм учащихся всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, команды, взаимопомощь, чувство долга.

Польза от занятий баскетболом огромна – вовлечение учащихся в регулярные занятия баскетболом должно всемерно поощряться, это не погоня за медалями и рекордами, - это здоровье миллионов, это готовность к труду, это подготовка к военной службе.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней уделено большое количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения. Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

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

#### **Задачи:**

##### **Образовательные:**

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

##### **развивающие:**

- повышение технической и тактической подготовленности в волейболе;

- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- овладение навыками регулирования психического состояния;

**воспитательные:**

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- содействие воспитанию чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- содействие воспитанию привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

**Характеристика контингента учащихся**

Программа рассчитана на возраст учащихся 10-13 лет, количество человек в группе не менее 15 человек, к занятиям допускаются обучающиеся независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности по заявлению родителей на согласие заниматься баскетболом и медицинского заключения о состоянии здоровья учащихся.

**Сроки реализации программы:** 3 года. Начальная подготовка, общефизическая подготовка, отработка основных навыков и приемов игры, подробное изучение правил.

**Формы и режим занятий** программа предполагает как групповую тренировочную форму занятий, так и индивидуальные тренировки игроков в соответствии с их амплуа на поле. Применяются занятия в компьютерном классе с просмотром игровых моментов, взаимодействий, комбинаций, схем нападения и способов защиты, матчей. Также занятия в рамках программы проводятся в форме спортивных соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга. Длительность занятия составляет 2 академических часа по 45 мин с перерывом между ними 10 мин. Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Форма занятий	Продолжительность занятий	Кол-во занятий в неделю	Недельная нагрузка	Годовая нагрузка
Групповые (1 год обучения)	2 часа	2	4	144 часов
Групповые (2 год обучения)	2 часа	3	6	218 часов
Групповые (3 год обучения)	2 часа	3	6	218 часов

## **Планируемые образовательные результаты программы:**

### ***Предметные***

- Обучение теоретическим основам баскетбола.
- Обучение основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, ведению мяча, броскам в корзину.
- Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям.
- Сформированные системы навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

### ***Метапредметные***

- Развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Развитие и укрепление опорно-двигательного и суставно-связочного аппарата.
- Развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств) для успешного овладения навыками игры в баскетбол.

### ***Личностные***

- Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом (баскетболом).
- Формирование здорового образа жизни.
- Воспитание умения действовать в команде.
- Формирование стойкого интереса к занятиям, трудолюбия.

**Национально-региональный компонент** представлен в виде изучения становления и слежением за выступлениями баскетбольного клуба «Уфимец». Планируется посещение игр клуба раз в четверть, которые проводятся в БГАУ.

**Профориентация** учащихся ведется на основании программы развития 2018-2021 гг. С учетом выбираемой профессии в объединении «Оранжевый мяч» во время занятий акцентируется внимание на совершенствовании соответствующих физических, психологических, личностных и других качеств, формирование двигательных умений и навыков, характерных для данной трудовой деятельности, а также повышение устойчивости организма к различным факторам, связанным с условиями выполнения функций будущими специалистами, что позволяет учащимся добиться профессионального самопознания, интереса и осознанного выбора будущей профессии.

### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

Основной показатель реализации программы - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года).

Участие в спортивных праздниках, конкурсах;

- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;

- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. (Приложение 1)

### Способы проверки результатов

- мониторинг личностного развития воспитанников (ежегодно);
- социометрические исследования (ежегодно);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

На всех этапах подготовки проверка усвоения ими пройденного материала производится на основании выполнения нормативных показателей общей специальной физической подготовки и игровой практики.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико - техническим действиям баскетболиста.

### Учебный план на 3 года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов					
		1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика
1.	Набор группы	2	-	-	-	-	-
2.	Введение в курс. Инструктаж по ТБ. Стартовая аттестация	2	2	2	2	2	2
3.	Теоретическая подготовка	6	-	19	-	19	-
4.	Общая физическая подготовка	4	11	4	18	4	18
5.	Специальная физическая подготовка	6	13	6	22	6	22
6.	Техническая подготовка	6	18	6	30	6	30

7.	Тактическая подготовка	6	18	10	15	10	15
8.	Игровая подготовка	6	18	8	40	8	40
9.	Национально-региональный компонент	2	4	2	4	2	4
10.	Профориентационная работа	4	6	4	6	4	6
11.	Контрольные и календарные игры	-	6	2	12	2	12
12.	Итоговая аттестация	2	2	2	4	2	4
		<b>46</b>	<b>98</b>	<b>65</b>	<b>153</b>	<b>65</b>	<b>153</b>
		<b>ч</b>	<b>ч</b>	<b>ч</b>	<b>ч</b>	<b>ч</b>	<b>ч</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>144 ч.</b>		<b>218 ч.</b>		<b>218 ч.</b>	

Образовательный процесс строится согласно календарно-учебному графику (*Приложение № 2*).

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Первый год обучения

#### Цель 1 года обучения:

Формирование у учащихся начальных навыков игры в баскетбол.

#### Задачи:

#### Образовательные:

- обучение основным приемам и правилам игры в стрит-баскет.
- обучение основным техническим приемам игры: стойки, перемещения, ведение мяча, передача мяча, броски по кольцу с близкой и средней дистанции.

#### Развивающие:

- способствовать развитию физических качеств;
- привитие потребностей ведения здорового образа жизни;

#### Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умений взаимодействия в коллективе;
- содействие воспитанию чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

#### Ожидаемые результаты

#### Предметные:

К концу первого года обучения учащиеся будут:

#### Знать:

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков Республики и России;
- знать простейшие правила игры.

#### Уметь:

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.

**Надпредметные:**

*После окончания курса обучения по программе учащиеся будут:*

- сформированы навыки ведения здорового образа жизни;
- привиты потребности к занятиям и развиты физические качества.

**Личностные:**

*После окончания обучения по программе у учащихся будут сформированы:*

- организаторские навыки и умения взаимодействия в коллективе;
- чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.

**Учебный план первого года обучения**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>
1	Набор группы	2	2	-
2	Введение в курс. Инструктаж по ТБ. Стартовая аттестация	4	2	2
3	Теоретическая подготовка	6	6	-
4	Общая физическая подготовка	15	4	11
5	Специальная физическая подготовка	19	6	13
6	Техническая подготовка	24	6	18
7	Тактическая подготовка	24	6	18
8	Игровая подготовка	24	6	18
9	Контрольные и календарные игры	6	2	4
10	Национальный региональный компонент	10	4	6
11	Профориентация	6	-	6
12	Итоговая аттестация	4	2	2
	<b>ВСЕГО</b>	<b>144</b>	<b>46</b>	<b>98</b>

Образовательный процесс строится согласно календарно-учебному графику (*Приложение № 2*).

**Тема №1 Набор группы.** Беседа. Сбор заявлений. Комплектование группы.

*Теория.* План работы на год.

*Практика.* Сбор заявлений.

*Оборудование.* Ручка. Доска. Лист бумаги.

**Тема №2 Введение в курс. Инструктаж по ТБ. Стартовая аттестация.**

*Теория.* История развития баскетбола. Правила и разновидности игры.

*Практика.* Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Стартовая аттестация (прыжок с места, челночный бег 3\*10м)

*Оборудование.* Доска, мел, ручка, лист бумаги.

**Тема №3 Теоретическая подготовка.**

*Теория.* - История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.



- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикация и терминология.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.
- Подведение итогов года.

*Практика.* Физические упражнения.

*Оборудование.* Доска, мел.

#### **Тема №4 Общая физическая подготовка.**

*Теория.* Рассказ о физических упражнениях.

*Практика.*

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести
- Упражнения для развития взрывной силы

*Оборудование.* Мяч.

#### **Тема №5 Специальная физическая подготовка.**

*Теория.* Беседа.

*Практика.*

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

*Оборудование.* Мячи.

### **Тема №6 Техническая подготовка.**

*Теория.* Рассказ о технической подготовке.

*Практика.*

Обучение передвижению в стойке баскетболиста.

- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Обучение технике отвлекающих действий.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

*Оборудование.* Мячи.

### **Тема №7 Тактическая подготовка.**

*Теория.* Рассказ о нападении и защите.

*Практика.*

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.

- Система личной защиты.

*Оборудование.* Мячи.

### **Тема №8 Игровая подготовка.**

*Теория.* Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

*Практика.* Учебные игры по правилам игры в стрит-баскет.

*Оборудование.* Мячи.

### **Тема № 9 Контрольные и календарные игры.**

*Теория.* Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.

*Практика.*

- Подготовительные учебные двухсторонние игры.
- Товарищеские встречи с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры с приглашением родителей.

*Оборудование.* Мячи.

### **Тема №10 Национальный региональный компонент.**

*Теория.* Раз в четверть – посещение игр баскетбольного клуба «Уфимец», анализ тактики игры в нападении и защите.

### **Тема №11 Профориентация.**

*Теория.* Повышение устойчивости организма к различным факторам, связанным с условиями выполнения функций будущими специалистами, что позволяет учащимся добиться профессионального самопознания, интереса и осознанного выбора будущей профессии. Понимание учащимися роли лидера в команде, коллективе, в трудовой деятельности. Воспитание устойчивости к стрессам и физическим нагрузкам, психологической устойчивости.

*Практика.* Физические упражнения.

*Оборудование.* Мячи.

### **Тема №12 Итоговая аттестация.**

*Теория.* Определение уровня освоения программы 1 года обучения учащимися. Подведение итогов учебного года.

## **Второй год обучения**

### **Цель 2 года обучения:**

Обучение специальным приемам и действиям в игре баскетбол.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- закрепление основных приемов и правил игры в баскетбол.
- обучение основным техническим приемам игры: стойки, перемещения, ведение мяча, передача мяча, броски по кольцу с близкой, средней и дальней дистанции.
- обучение простейшим тактическим действиям в нападении и защите.

#### **Развивающие:**

- способствовать развитию физических качеств;

- привитие потребностей ведения здорового образа жизни;

**Воспитательные:**

- выработка организаторских навыков и умений взаимодействия в коллективе;
- содействие воспитанию чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

**Ожидаемые результаты**

**Предметные. К концу второго года обучения учащиеся будут:**

**Знать**

- правила личной гигиены;
- следить за выступлением команд в Российском чемпионате;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

**Уметь**

- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам баскетбола.

**Надпредметные:**

**После окончания курса обучения по программе учащиеся будут:**

- сформированы навыки ведения здорового образа жизни;
- привиты потребности к занятиям и развиты физические качества.

**Личностные:**

**После окончания обучения по программе у учащихся будут сформированы:**

- организаторские навыки и умения взаимодействия в коллективе;
- чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.

**Учебный план второго года обучения**

№	Тема занятия	Кол-во часов	теория	практика
	Набор группы	-	-	-
1.	Введение в курс. Инструктаж по ТБ. Стартовая аттестация	4	2	2
2.	Теоретическая подготовка	19	19	-
3.	Общая физическая подготовка	22	4	18
4.	Специальная физическая подготовка	28	6	22
5.	Техническая подготовка	36	6	30
6.	Тактическая подготовка	25	10	15
7.	Игровая подготовка	48	8	40
8.	Национально-региональный компонент	6	2	4
9.	Профориентационная работа	10	4	6
10.	Контрольные и календарные игры	14	2	12

11.	Итоговая аттестация	6	2	4
		<b>218 ч</b>	<b>65 ч</b>	<b>153 ч</b>

Образовательный процесс строится согласно календарно-учебному графику (*Приложение № 2*).

### **Тема №1 Введение в курс. Инструктаж по ТБ. Стартовая аттестация.**

*Теория.* История развития баскетбола. Правила и разновидности игры.

*Практика.* Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Стартовая аттестация (прыжок с места, челночный бег 3\*10м, штрафные броски, броски по кольцу после ведения)

*Оборудование.* Мячи. Ручка, лист бумаги.

### **Тема №2 Теоретическая подготовка.**

*Теория.*

- Физическая культура и спорт в России.
- Баскетбол в России. Достижения наших команд на мировой арене.
- Правила техники безопасности на тренировках.
- Основные сведения о спортивной квалификации.

Разряды, звания и порядок их присвоения.

- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- Правила пожарной безопасности.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
- Гигиенические требования к спортсменам.
- Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.
- Подведение итогов года.

*Практика.* Разминка. Физические упражнения.

*Оборудование.* Мячи. Мел. Доска.

### **Тема №3 Общая физическая подготовка.**

*Теория.* Беседа.

*Практика.*

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.
- Эстафеты без предметов и с мячами.
- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития ловкости.
- Комбинированные упражнения по круговой системе
- Развитие прыгучести.
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

*Оборудование.* Мячи.

### **Тема №4 Специальная физическая подготовка.**

*Теория.* Беседа.

*Практика.*

- Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке.

Бег змейкой

приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку.

Эстафетный бег с передачами мяча.

- Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и

с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа.

Эстафеты с прыжками

на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.

- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.

- Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей.

Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным

выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач,

ведения, бросков с предельной интенсивностью.

- Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

*Оборудование.* Мячи.

### **Тема №5 Техническая подготовка.**

*Теория.* Объяснение техники выполнения элементов.

*Практика.*

- Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.

- Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.

- Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.

- Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с

изменением расстояния, скорости, исходных положений.

- Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.

- Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.

- Ведение со сменой рук без зрительного контроля.

- Обводка соперника с изменением направления.

- Сочетания ведения, передач и ловли мяча.

- Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.

- Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.

- Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.

- Обучение технике броска с места со средней дистанции.

*Оборудование.* Доска. Мел. Мячи.

### **Тема №6 Тактическая подготовка.**

*Теория.* Объяснение техники выполнения приемов.

*Практика.*

Нападение

- Розыгрыш мяча игроками команды.
- Организация атаки кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Заслон защитнику партнера.
- Наведение на партнера своего защитника.
- Взаимодействие «Треугольник».
- Взаимодействие «Тройка».
- «Малая восьмерка».
- Скрестный выход.
- Система быстрого прорыва.
- Система нападения без центрального игрока.

Защита

- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке.
- Подстраховка партнера.
- Переключение на другого нападающего.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Противодействие «Тройке».
- Противодействие «Малой восьмерке».
- Система личной защиты.

*Оборудование.* Мячи.

### **Тема №7 Игровая подготовка.**

*Теория.* Объяснение техники приемов.

*Практика.*

- Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков.
- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
- Овладение основами тактики командных действий.
- Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

*Оборудование.* Мячи.

### **Тема № 8 Контрольные и календарные игры.**

*Теория.* Объяснение техники игр.

*Практика.*

Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.

- Подготовительные учебные двухсторонние игры.
- Товарищеские встречи с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры с приглашением родителей.
- Участие в районных соревнованиях по баскетболу в своей возрастной группе.

*Оборудование.* Мячи.

### **Тема №9 Национальный региональный компонент.**

*Теория. Практика.*

Раз в четверть – посещение игр баскетбольного клуба «Уфимец», анализ тактики игры в нападении и защите.

### **Тема №10 Профориентация.**

*Теория.*

Повышение устойчивости организма к различным факторам, связанным с условиями выполнения функций будущими специалистами, что позволяет учащимся добиться профессионального самопознания, интереса и осознанного выбора будущей профессии. Понимание учащимися роли лидера в команде, коллективе, в трудовой деятельности. Воспитание устойчивости к стрессам и физическим нагрузкам, психологической устойчивости.

*Практика.* Физические упражнения.

*Оборудование.* Мячи.

### **Тема №11 Итоговая аттестация.**

*Теория.*

Определение уровня освоения программы 2 года обучения учащимися. Подведение итогов учебного года.

*Практика.* Физические упражнения.

*Оборудование.* Мячи.

## **Третий год обучения**

### **Цель 3 года обучения:**

Закрепление технических приемов игры баскетбол. Совершенствование игры в баскетбол.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- закрепление основных приемов и правил игры в баскетбол.
- закрепление основных технических приемов игры: стойки, перемещения, ведение мяча, передача мяча, броски по кольцу с близкой, средней и дальней дистанции.
- обучение простейшим тактическим действиям в нападении и защите.

#### **Развивающие:**

- способствовать развитию физических качеств;
- привитие потребностей ведения здорового образа жизни;

#### **Воспитательные:**

- выработка организаторских навыков и умений взаимодействия в коллективе;
- содействие воспитанию чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

### **Ожидаемые результаты**

**Предметные.** К концу третьего года обучения учащиеся будут:

#### **Знать**

- правила игры в стрит-баскет и правила игры в зале;



- основные тактико-технические приемы игры;
- следить за выступлением команд в Российском чемпионате;

**Уметь**

- выполнять правильную постановку заслона;
- выполнять в игре простейшие комбинации «отдай-выйди», «тройка»;
- выполнять ведение и бросок мяча по кольцу с сопротивлением защитника;
- играть по правилам стрит-баскета.

**Надпредметные:**

**После окончания курса обучения по программе учащиеся будут:**

- сформированы навыки ведения здорового образа жизни;
- привиты потребности к занятиям и развиты физические качества.

**Личностные:**

**После окончания обучения по программе у учащихся будут сформированы:**

- организаторские навыки и умения взаимодействия в коллективе;
- чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.

**Учебный план третьего года обучения**

№	Тема занятия	Кол-во часов	теория	практика
	Набор группы.	-	-	-
1.	Введение в курс. Инструктаж по ТБ. Стартовая аттестация	4	2	2
2.	Теоретическая подготовка	19	19	-
3.	Общая физическая подготовка	22	4	18
4.	Специальная физическая подготовка	28	6	22
5.	Техническая подготовка	36	6	30
6.	Тактическая подготовка	25	10	15
7.	Игровая подготовка	48	8	40
8.	Контрольные и календарные игры	6	2	4
9.	Национальный региональный компонент	10	4	6
10.	Профориентация	14	2	12
11.	Итоговая аттестация	6	2	4
	<b>ВСЕГО</b>	<b>218 ч</b>	<b>65 ч</b>	<b>153 ч</b>

Образовательный процесс строится согласно календарно-учебному графику (Приложение № 2).

**Тема №1 Введение в курс. Инструктаж по ТБ. Стартовая аттестация.**

*Теория.* История развития баскетбола. Правила и разновидности игры.

*Практика.* Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Стартовая аттестация (прыжок с места, челночный бег 3\*10м, броски с места и после ведения с обводкой стоек)

*Оборудование.* Мячи. Ручка. Лист бумаги.

## **Тема №2 Теоретическая подготовка.**

*Теория.*

- Значение физического развития граждан России для их подготовки к труду и защите Родины.
- Планирование и контроль спортивной подготовки.
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.
- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях.
- Правила по мини-баскетболу.
- Установка на игру и разбор результатов.
- Психологическая подготовка юных спортсменов.
- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).
- Подведение итогов года.

*Практика.* Физические упражнения.

## **Тема №3 Общая физическая подготовка.**

*Теория.* Техника выполнения упражнений.

*Практика.*

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Эстафеты без предметов и с мячами.
- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития ловкости.
- Комбинированные упражнения по круговой системе
- Развитие прыгучести.
- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Беговые упражнения.
- Повторный бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.
- Упражнения для развития различных двигательных качеств.
- Комбинированные упражнения.
- Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м
- Подвижные игры: «10 передач», «Снайперы», различные «Пятнашки».
- Мини-футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол.

*Оборудование.* Мячи.

#### **Тема №4 Специальная физическая подготовка.**

*Теория.* Техника выполнения упражнений.

*Практика.*

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу).  
Упражнения с

набивными мячами, кистевыми эспандерами.

- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо.

Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами.

Прыжки через

скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.

- Упражнения для координации движений.

- Упражнения для развития специальной выносливости.

*Оборудование.* Мячи.

#### **Тема №5 Техническая подготовка.**

*Теория.* Техника выполнения упражнений.

*Практика.*

- Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. Финты, обманные движения, остановки, повороты.

- Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками.

- Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками.

- Скрытые передачи.

- Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.

- Перевод под ногой, за спиной.

- Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу.

- Добивание в кольцо двумя руками в прыжке.

- Обучение броску крюком.

- Разноудаленные броски с места и в движении.

- Обучение технике трехочкового броска.

- Дальнейшее обучение штрафному броску.

- Бросок в прыжке одной рукой.

*Оборудование.* Мячи.

#### **Тема №6 Тактическая подготовка.**

*Теория.* Объяснение техники нападения и защиты.

*Практика.*

Нападение

- Командная атака кольца противника.

- Дальнейшее обучение заслону на месте и в движении.

- Наведение.
- Треугольник, Тройка.
- Малая восьмерка.
- Скрестный выход.
- Сдвоенный заслон.
- Система быстрого прорыва.
- Система эшелонированного прорыва.
- Система нападения через центрального.

#### Защита

- Противодействие атаки кольца.
- Подстраховка.
- Переключение.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Система личной защиты.
- Система зонной защиты.
- Система смешанной защиты.
- Система личного прессинга.
- Система зонного прессинга.

*Оборудование. Мячи.*

#### **Тема №7 Игровая подготовка.**

*Теория.* Освоение терминологии, принятой в баскетболе

*Практика.*

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).
- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.
- Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секундометристов, секретарей.
- - Овладение командным языком, умение отдать рапорт
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести

разминку с группой.

*Оборудование.* Мячи.

### **Тема № 8 Контрольные и календарные игры.**

*Теория.* Объяснение техники игр.

*Практика.*

- Участие в первенстве школы по баскетболу.
- Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу.
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона.
- Участие сборной команды школы в первенстве района по баскетболу.
- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.
- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по баскетболу

*Оборудование.* Мячи. Инвентарь.

### **Тема №9 Национальный региональный компонент.**

*Теория. Практика.*

Раз в четверть – посещение игр баскетбольного клуба «Уфимец», анализ тактики игры в нападении и защите.

### **Тема №10 Профорientация.**

*Теория.*

Повышение устойчивости организма к различным факторам, связанным с условиями выполнения функций будущими специалистами, что позволяет учащимся добиться профессионального самопознания, интереса и осознанного выбора будущей профессии. Понимание учащимися роли лидера в команде, коллективе, в трудовой деятельности. Воспитание устойчивости к стрессам и физическим нагрузкам, психологической устойчивости.

*Практика.* Физические упражнения.

*Оборудование.* Мячи.

### **Тема №11 Итоговая аттестация.**

*Теория.*

Определение уровня освоения программы 3 года обучения учащимися.  
Подведение итогов учебного года.

## Методическое обеспечение программы

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

**Теоретический** материал программы лучше давать темами, сообщение знаний организовывать в форме бесед (групповых или индивидуальных) до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности.

**Практические** упражнения объединяются в комплексы, которые периодически изменяются, обновляются; широко применяются упражнения с использованием различных предметов и снарядов.

Занятия проводятся интегрировано. При проведении занятий должны быть учтены особенности организма обучающихся, его пониженные функциональные возможности, также то, что в группе могут быть ученики с различным диагнозом. Поэтому индивидуальный подход должен быть одним из основных принципов организации занятий.

На протяжении всего периода обучения баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

### **Система отслеживания и оценивания результатов обучения.**

*Способы проверки образовательной программы:*

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях;
- контрольные тесты и упражнения в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

*Формы подведения итогов реализации образовательной программы:*

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

### **Требования к квалификации педагога**

высшее педагогическое образование или среднее педагогическое образование по профилю без предъявления требований к стажу работы.

### **Материально-техническое обеспечение**

*Оборудование спортзала:*

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Комплект навесного оборудования.  
(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
4. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
5. Палка гимнастическая.
6. Скакалка детская.
7. Мат гимнастический.
8. Кегли.
9. Обруч пластиковый детский.
10. Планка для прыжков в высоту.
11. Стойка для прыжков в высоту.
12. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
13. Рулетка измерительная.
14. Щит баскетбольный тренировочный.
15. Сетка для переноса и хранения мячей.
16. Волейбольная сетка универсальная.
17. Сетка волейбольная.
18. Аптечка.

19. Мяч малый (теннисный).
20. Гранаты для метания (500г,700г).

*Пришкольный стадион (площадка):*

1. Игровое поле для мини-футбола.
2. Площадка игровая волейбольная.
4. Полоса препятствий.

*Мультимедийное оборудование:*

1. Интерактивная доска.
2. Компьютер.
3. Мультимедийный проектор.

*Учебно-методическое обеспечение:*

1. Рабочая программа.
2. Диагностический материал.
3. Разработки игр (Приложение 3)



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Конституция Российской Федерации, 1993 г. (С учетом изменений, внесенных федеральным конституционным законом от 21 марта 2014 г. № 6-ФКЗ и вступивших в силу с 21 марта 2014 г.)). - Официальный интернет-портал правовой информации ([www.pravo.gov.ru](http://www.pravo.gov.ru)), 2014, 1 августа, № 0001201408010002 (полный текст Конституции с учётом поправки от 21.07.2014).
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008) - <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70424884/>
3. Закон Российской Федерации «Об образовании», 2012 г. (ред. от 21.07.2014) - [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)
4. Закон Республики Башкортостан от 1 июля 2013 года № 696-з "Об образовании в Республике Башкортостан" <http://docs.cntd.ru/document/463504509>
5. Конвенция о правах ребёнка, 1989 г. - [http://www.un.org/ru/documents/decl\\_conv/conventions/childcon](http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon)
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. n 09-3242 - <http://www.firo.ru>
7. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» от 24.07.1998 N 124-ФЗ (действующая редакция, 2016) - [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_19558/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/)
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. № 613н «Об утверждении профессионального стандарта “Педагог дополнительного образования детей и взрослых” - <http://base.garant.ru/71202914/>
9. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14. - <http://prom-nadzor.ru/content/sanpin-2-4-4-3172-14>
10. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 г. n 06-1844 - <http://docs.cntd.ru/document/902030755>
11. Каргина З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования. – М.: Школьная пресса, 2006.
12. Барканов С.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков.
13. Учебно-методическое пособие /Владос, 2001 г. /;
14. Ю.Львова, И.Преображенский. Баскетбол в школе, 2001
15. «Баскетбол: теория и методика обучения : учебное пособие/Д.И.Нестеровский, М., ИЦ «Академия, 2007»

## Интернет – ресурсы

[pro-basketball.ru](http://pro-basketball.ru) - Методика обучения в баскетболе  
[nsportal.ru](http://nsportal.ru) Школа» Физкультура и спорт - Игры при обучении баскетболу.

summercamp.ru - Подвижные игры для обучения баскетболу  
pedsovet.org - Обучение баскетболу  
[www.kes-basket.ru](http://www.kes-basket.ru) - "КЭС-баскет" - школьная баскетбольная лига  
[www.peoples.ru/sport/basketball](http://www.peoples.ru/sport/basketball) - Статьи о баскетболистах  
basketball-training.org.ua - Уроки баскетбола.

## Приложение 1

### Нормативные требования по специальной физической подготовке

Учебные нормативы	Мальчики	Девочки
<b>10-11 лет</b>		
Выполнять остановку в два шага и прыжком	По технике выполнения	
Броски мяча после ведения и остановки прыжком (5 попыток)	1-3	1-3
Броски с 2-й и 3-й точек 3-х секундной зоны площадки (5 попыток)	1-3	1-3
Ведение мяча по прямой и с изменением направления	По технике выполнения	
Учебная игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	+	+
Знание простейших правил игры	+	+
Учебные нормативы	Мальчики	Девочки
<b>12-13 лет</b>		
Выполнять челночный бег с ведением мяча	По технике выполнения	
Передача мяча в движении в парах с броском в кольцо (5 попыток)	2 - 4	1 - 3
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	1-3	1-3
Вырывание и выбивание мяча	По технике выполнения	
Учебная игра по правилам мини-баскетбола	+	+
Знание правил игры	+	+

### **Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты при занятиях баскетболом**

В учебно-тренировочном процессе по баскетболу подвижные игры, соревновательно - игровые задания и эстафеты применяются для закрепления технических приёмов и тактических действий. Они могут быть включены в подготовительную часть занятия как продолжение разминки и в конце основной части занятия.

Выбор подвижных игр зависит от материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, стадион, пришкольная спортивная площадка, инвентарь), возраста и уровня подготовленности занимающихся.

#### **Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий**

##### **Игры с перемещениями игроков**

1. **«Спиной к финишу».** Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4—5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

2. **«Бег с кувырками».** Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта- финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

##### **3. Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».**

Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, добежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т. д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

## **Игры с передачами мяча**

1. **Игровое задание «Художник».** Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.
2. **«Мяч над головой».** Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1 — 1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2—3 раза.
3. **«Обстрел чужого поля».** На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.
4. **«Не урони мяч».** Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары — волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.
5. **«Передачи в движении».** Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.
6. **«Свеча».** В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т. д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.
7. **«Поймай и передай».** Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает

команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

8. **«Вызов номеров».** Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой-либо номер и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу и, не дав ему упасть на пол, продолжает передачу мяча над собой и т. д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча в отведённое время.

#### *Варианты*

1. Игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.

2. Игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т. п.

3. Команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. На расстоянии 9 м перед ними (в кругах) лежит по волейбольному мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Учитель вызывает любой номер, и игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу. Берёт его в руки, выполняет передачу партнёру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

9. **Эстафета с передачей баскетбольного мяча.** Две - три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7—8 м. По сигналу первые игроки колонн ударяют баскетбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположной колонны, второй также ударяет мячом об пол, а затем перемещается в конец встречной колонны и т. д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

10. **Эстафета «Передал — садись».** Две колонны на расстоянии 3—4 м одна от другой, расстояние между игрока ми — длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5—6 м — круги, в которые встают с баскетбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мяч первым игрокам в колоннах, те возвращают мяч обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершает второй, третий игрок и т. д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

11. **Игра «Выбивалы»** Цель: перемещение по площадке и выбор места.

Инвентарь и оборудование: волейбольный мяч.

Подготовка: группа делится на 3 равных команды. Первая группа на одной стороне зала, вторая на другой стороне зала, и третья группа в середине зала. Дается время 3 мин. Описание игры: за данное время выбить мячом как можно больше игроков. Правила игры: игрок, которого коснулся мяч, выходит из игры.

**12. Эстафета «Забрось мяч в кольцо»** Цель: совершенствование техники ведения мяча и броска мяча в корзину. Инвентарь и оборудование: баскетбольные мячи. Подготовка: играющие делятся на две команды и выстраиваются в центре зала параллельно, каждая команда лицом к кольцу.

Описание игры: по сигналу игроки разных команд добегают каждый к своему кольцу, стараясь забросить мяч в кольцо и возвращаются в свою команду. Передают мяч следующему игроку, а сами встают в конец колонны.

Правила игры: играют до тех пор, пока все игроки не выполнят задание. Выигрывает команда, у которой больше попаданий в кольцо.

**13. «Охотники и утки»** Цель: развитие точности движений, ловкости и быстроты реакции. Количество игроков — 10—20. Инвентарь: баскетбольные мячи. Инструкция. Играющие делятся на две команды — «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу за чертой, а «утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу «охотники» стараются запятнать «уток» мячом. Они, бегая и прыгая внутри круга, увертываются от мяча. «Подстреленная утка» выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут «убиты» все «утки». Затем команды меняются ролями. Мыигрывает команда «охотников», которая быстрее запятнала всех «уток».

Методические указания. Игра большой интенсивности. Необходимо следить за тем, чтобы играющие не перевозбудились.

**14. «Живая корзина»** Цель: развитие точности и улучшение координации движений. Количество игроков — 5—6. Инвентарь: баскетбольные мячи, табуретка. Инструкция. Если нет баскетбольных щитов, то игра может проходить по упрощенным правилам. Площадка размечается условно, вместо щита и баскетбольной корзины на возвышении (табуретке) стоит игрок. Его задача заключается в том, чтобы, не сходя с места, поймать брошенный ему мяч. Игра ведется по упрощенным правилам баскетбола (без аутов). Продолжительность игры — два тайма по 5 минут.

**15. "Часовые и разведчики"** Подготовка. Играющие делятся на две команды - "разведчиков" и "часовых" - и выстраиваются вдоль двух противоположных сторон площадки на расстоянии 18-20 м одна от другой. В трёх шагах перед шеренгами проводится линия, а в середине в очерченный кружок кладётся волейбольный мяч.

Содержание игры. Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Задача команды "разведчиков" - унести мяч за свою линию, задача игроков другой команды - воспрепятствовать этому. Учитель громко называет номер, и игроки, стоящие напротив (имеющие этот номер), подбегают к мячу. Если "часовой" зазевался, "разведчик" хватается мяч и убегает с ним в свой дом, а "часовой" идёт в плен, становится за спиной "разведчика". Если же оба игрока одновременно выбегают на середину, то задача "разведчика" заключается в

том, чтобы, выполнив ряд отвлекающих упражнений (движения руками, прыжки на месте и с поворотом, выпады и т.п.), отвлечь внимание "часового" (он повторяет вслед за "разведчиком" эти движения) и унести мяч. Если "разведчик" схватил мяч, но "часовой" настиг его и осалил рукой, пленным становится "разведчик", в противном случае он выигрывает поединок. Игра продолжается до тех пор, пока все номера не примут участия в игре. Пленные подсчитываются и отпускаются в свои команды. Игра повторяется, игроки при этом меняются ролями. Побеждает та команда, которая сумела взять больше пленников.

Правила игры: 1. "Часовой" обязан повторить все движения "разведчика", иначе он проигрывает. 2. Преследовать убегающего игрока можно только до черты его дома. 3. Игрок, уронивший мяч, считается пойманным. 4. Каждый раз мяч ставит на место "разведчик".

**16. «Играй, играй мяч не теряй».** Задачи. Учить детей слушать сигнал, дать им почувствовать физические качества мяча, формировать умения управлять мячом и играть с ним не мешая товарищу, находить свободное место на площадке.

Описание игры. Все дети располагаются на площадке и каждый играет с мячом по своему усмотрению. После сигнала воспитателя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется.

Варианты. После сигнала воспитателя все игроки должны правильно держать мяч или принять стойку баскетболиста.

Методические указания. Перед игрой воспитатель называет движение с мячом, которые дети могут выполнять.

Игры с передачей, ловлей мяча

**17. «10 передач».** Задачи. Учить детей передавать-ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищами, воспитывать стремление помочь товарищу правильно выполнять движения.

Описание игры. Дети становятся парами на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга. У каждой пары мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча.

Методические указания. Обращать внимание детей на то, что мяч необходимо ловить, не касаясь им груди, а бросать его партнеру на уровне груди.

**18. «Обгони мяч».** Задачи. Учить передавать, ловить мяч, воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Играют 2 или 4 команды. Игроки каждой команды становятся по кругу и выбирают водящих, которые имеют мяч. После сигнала воспитателя водящие отдают мяч игроку, стоящему справа от них, а сами бегут влево, оббегают круг и становятся на свое место. Получившие мяч передают следующим справа и т. д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра продолжается до тех пор, пока все не обегут круг, а мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.



19. **«За мячом».** Задачи. Учить передавать, ловить мяч двумя руками от груди, развивать умения ориентироваться на площадке, воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Дети делятся на несколько команд. Каждая команда делится на две колонны, которые становятся одна против другой на расстоянии 2-3 метра. У водящего мяч. После сигнала водящий передает мяч противостоящему в колонне ребенку по команде, а сам бежит в конец противоположной колонны, т. е. за мячом. Поймавший тоже передает мяч на против стоящему и отправляется за мячом. Игра продолжается пока все игроки не вернутся на свои места, а мячи не окажутся у водящих.

Методические указания. Дети быстрее поймут, куда бежать после передачи мяча, если им объяснить, что они должны передвигаться вслед за мячом, по тому направлению, куда они бросали мяч.

Игры для обучения ведению мяча.

20. **«Ловец с мячом».** Задачи. Учить детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом, меняя направление и скорость передвижения, воспитывать честность и справедливость.

Описание игры. Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них водящий. Его цель, ведя мяч, задеть рукой кого-либо. Если ему это удастся, то тот кого он задел становится водящим, а водящий игроком.

Методические указания. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, а в дальнейшем – ребенок, свободно управляющий мячом.

Игры с бросками мяча в корзину.

21. **«Пять бросков».** Задачи. Учить детей бросать мяч в корзину, развивать меткость, точность движений, воспитывать честность и справедливость.

Описание игры. Дети располагаются на расстоянии 1,5-2 метра от корзины. По сигналу воспитателя все дети бросают мячи в корзину. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину, указанным способом.

Игры с ловлей, передачей и ведением мяча.

22. **«Мяч капитану».** Задачи. Учить применять в игре разнообразные движения с мячом, согласовывать свои действия с действиями партнера.

Описание игры. Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, нарисованный в конце чужой площадке. Дети бросают мяч своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану.

Методические указания. Мяч можно вести, передавать товарищу по игре, нельзя бежать с ним.