

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА № 690
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 690
Невского района Санкт – Петербурга
протокол № 1 от 30.08 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школа № 690
Невского района Санкт – Петербурга
 Соловьева В.Ю.
Приказ № 169/от 30.08 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Баскетбол»

Возраст учащиеся: 11-17 лет

Срок реализации: 2 года.

Разработчик: Истягина Екатерина Сергеевна,
педагог дополнительного образования.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее - программа) является программой физкультурно-спортивной направленности общекультурного уровня освоения.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - 273-ФЗ),
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р),
- Письмо минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 07.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных учреждениях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание

Одновременно баскетбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий, игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание

Одновременно баскетбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий, игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Актуальность: баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. В учебном процессе баскетбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение баскетбола в системе дополнительного образования объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная

реакция на зрительные и слуховые сигналы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Отличительной особенностью является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов, и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения.

Особенностью программы является логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Задания для выполнения ряда упражнений на занятии, даются с учетом возрастных особенностей учащихся. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия, и отдельно не рассматриваются.

Адресат программы: данная программа рассчитана на подростков в возрасте 11-17 лет.

Объем и срок реализации программы: Кол-во учебных часов, запланированных на весь период обучения-288часов.

Срок реализации программы-2 года

Цель: формирование устойчивых умений и навыков игры в баскетбол.

Задачи:

Обучающие

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.
- Обучить техническим приёмам и правилам игры;
- Обучить тактическим действиям игры;
- Обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Обучить правильному выполнению упражнений.
- Сформировать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости;
- Сформировать начальные навыки судейства.

Развивающие:

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм.
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Развить, разработать и укрепить различные группы мышц;
- Расширить спортивный кругозор учащихся.
- Развить начальные навыки судейства

Воспитательные:

- Воспитать понимание дружного сплоченного коллектива.
- Воспитывать культуру поведения.
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
- Воспитать потребность в здоровом образе жизни, пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Условия реализации программы:

Группы формируются с учетом начальной физической подготовки. Определение уровня физической подготовленности обучающихся проводится в начале обучения. Показатели нужны педагогу для выстраивания учебно-воспитательного процесса с учетом индивидуальных показателей.

В объединение принимаются все желающие. Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей учащихся.

Группы 1 года обучения комплектуются из учащихся в количестве 15 человек.

Группы 2 года обучения комплектуются из учащихся освоивших программу 1 года обучения или имеющих необходимые знания и умения, в количестве не менее 12 человек.

Набор учащихся на 1 год обучения проводится в августе месяце. Комплектование групп 1 года обучения проводится до 10 сентября, групп 2 года проводится в конце мая и конце августа.

К занятиям допускаются все желающие при согласии родителей (заявление) и прошедшие медицинский осмотр.

Медицинский контроль состояния здоровья учащихся осуществляется каждое полугодие.

Материально-техническое обеспечение

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
 1. Щиты с кольцами — 4
 2. Жгуты и экспандеры - 10
 - 3 Секундомер —1
 - 4.Стойки для обводки — 12
 5. Гимнастические скамейки — 6
 6. Гимнастический мостик —1
 7. Гимнастические маты — 6
 8. Скакалки — 30
 9. Мячи набивные различной массы — 30
 10. Гантели гири различной массы — 20
 11. Мячи баскетбольные — 20
 12. Насос ручной со штуцером — 2
 13. Рулетка—1
 14. Макет площадки с фишками — 2

Форма организации деятельности учащихся

- *Индивидуально-групповая* - чередование индивидуальных и групповых форм работы;
- *В подгруппах* - выполнение заданий малыми группами;
- *В парах* - организация работы по парам;
- *Индивидуальная* - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем;
- *Коллективная* - организация работы с разновозрастными детьми из разных групп перед соревнованием.

Формы обучения:

- традиционная;
- игровая деятельность.

Включает в себя *теоретическую и практическую часть*.

В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол.

В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о истории возникновения баскетбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием площадки для игры в баскетбол.

В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия, учащиеся получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, таблицами.

При изучении разделов программы № 2-6 применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в

обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений, занимающихся при изучении раздела программ № 7 Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

В ходе освоения программы, учащиеся приобретут не только простейшие умения обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. В возрасте 11-17 лет необходимо учить учащихся согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Поэтому начальный курс баскетбола представлен «технико-тактической подготовки».

Планируемые результаты

Личностные

- формирование представления к требованиям ведения здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды и мест проживания;
- формирование социально адекватной личности;
- приобретение навыков взаимовыручки и поддержки в группе;
- приобретение навыков выполнять организаторскую функцию на порученном отрезке репетиции;
- приобретение навыков самоконтроля.
- формирование чувства товарищества и партнерства;

Метопредметные

- умение применять полученные знания в ходе занятий;
- умение выполнять правильно броски;
- умение применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий;
- умение провести судейство игры;
- умение выступать в школьных соревнованиях.
- умение разрабатывать и укрепить различные группы мышц;
- умение быть физически здоровыми: (сила, быстрота, выносливость, ловкость).

Предметные

- расширение знаний истории зарождения игры «Баскетбол»;
- расширение знаний об основных элементах спортивной игры;
- расширение знаний о правилах судейства;
- расширения знаний простых приёмов оказания первой помощи при травмах;
- расширение знаний об условиях проведения соревнований;
- расширение знаний о понятиях «Техника игры», «Тактика игры», «Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия».
- расширение знаний гигиенических требований к местам занятий баскетболом, инвентарю, спортивной одежде и обуви

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

№ п/п	Раздел и тема.	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б	2	2	0	Коллективный Тестирование
2	Основы знаний	4	4	0	Индивидуальный В подгруппах
3	Передача мяча.	18	8	10	Индивидуальный, В парах
4	Ведение мяча.	16	6	10	Индивидуальный
5	Броски.	16	0	16	Индивидуальный
6	Игра в нападении.	27	6	21	Малые группы
7	Игра в защите	28	4	24	Индивидуальный
8	Игровая деятельность.	32	2	30	Индивидуально- групповой
9	Итоговое занятие	1	1		Групповой
Итого:		144	33	137	

Ожидаемые результаты после 1 года обучения:

- а) применение полученных знаний в игре
- б) самостоятельные решения игровых ситуаций.
- в) приобретение навыков самоконтроля.
- г) формирование чувства товарищества и партнерства
- д) научиться основным элементам спортивной игры
- е) расширить знания о правилах судейства

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

№ п/п	Тема	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1		Коллективный Тестирование
1.	Общая физическая подготовка	35	5	30	Индивидуальный В подгруппах
2.	Специальная физическая подготовка	44	4	40	Индивидуальный, В парах
3.	Техническая подготовка	47	7	40	Индивидуальный
4.	Тактическая подготовка	8	4	4	Индивидуальный
5.	Правила игры	8	2	6	Индивидуально- групповой
6	Итоговое занятие	1	1		Индивидуальный

	Итого:	144	24	120	
--	---------------	------------	-----------	------------	--

Ожидаемые результаты после 2 года обучения:

- а) умение применять полученные знания в ходе занятий;
- б) умение выполнять правильно броски;
- в) умение применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий;
- г) умение провести судейство игры;
- д) умение выступать в школьных соревнованиях.
- е) расширение знаний о понятиях «Техника игры», «Тактика игры», «Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия».

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	03.09.2019	19.05.2020	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Методическое обеспечение программы

1й год обучения

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно - воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Теоретическое	Словесный Объяснительно-иллюстративный фронтальный	Наглядные пособия	Опрос
1.	Передача мяча.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Баскетбольные мячи, аудио и видео материалы	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
2.	Ведение мяча.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Баскетбольные мячи	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг

3.	Броски.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Баскетбольные мячи,	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
4.	Игра в нападении.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Просмотр и последующее обсуждение соревнований.	Баскетбольные мячи, аудио и видео материалы	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях
5.	Игра в защите	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео материалов Наблюдение за соревнованиями.	Баскетбольные мячи, аудио и видео материалы	Опрос учащихся, тестирование.
	Игровая деятельность	Соревнования (школьные, районные), Товарищеские встречи.	Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Баскетбольные мячи	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

2й год обучения

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно - воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Теоретическое	Словесный Объяснительно-иллюстративный фронтальный	Наглядные пособия	Опрос
1.	Общая физическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный,	Баскетбольные мячи Скакалки Футбольные	Контрольные тесты и упражнения

			повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	мячи	я. Сдача контрольных нормативов.
2.	Специальная физическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Баскетбольные мячи Набивные мячи Футбольные мячи	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг
3.	Техническая подготовка	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, .	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Баскетбольные мячи, видео материал.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
4.	Тактическая подготовка	Лекция, беседа, тренировка экскурсии, участие в соревнованиях	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Просмотр и последующее обсуждение соревнований.	Баскетбольные мячи, аудио и видео материалы	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях
5.	Правила игры	Лекция, беседа.	Рассказ, просмотр аудио и видео материалов Наблюдение за соревнованиями.	Баскетбольные мячи, аудио и видео материалы	Опрос учащихся, тестирование. посещение соревнований

Обеспечение программы методической продукцией

- методические материалы
Инструкции по технике безопасности.
Нормативные документы.
Энциклопедия баскетбольных упражнений.
- наглядные средства обучения
посещение матчей первенства России
плакаты с техникой движений баскетболиста
судейские жесты
тесты по баскетболу
- разработка конкретных мероприятий
Правила соревнований.
положения о районных и городских баскетбольных мероприятиях (соревнования, смотры, конкурсы)
- материалы из опыта работы
фото отчеты и результаты баскетбольных соревнований

видео отчеты о баскетбольных соревнованиях

■ диагностические материалы

тесты по медицине

результаты соревнований

результаты входного, промежуточного, текущего, оперативного контроля

диагностические материалы методической службы и психолога.

Педагогический контроль осуществляется в традиционных формах:

- ✓ соревнования,
- ✓ сдача контрольных нормативов,
- ✓ тестирование,

Определена единая оценочная шкала. Трехуровневая оценка образовательных результатов:

- ✓ "высокий уровень" – балл результатов освоения программы от 4 до 5 баллов;
- ✓ "средний уровень" – средний балл результатов освоения программ от 3 до 3,9 балла;
- ✓ "низкий уровень" – средний балл результатов освоения программы до 2,9 балла (см. УМК).

Результаты обученности, воспитанности фиксируются в журнале учета групповых занятий, протоколах соревнований, таблицах учета результатов сдачи контрольных нормативов по ОФП, СФП, по технической и теоретической подготовки, диагностике уровня воспитанности (см. УМК).

Система педагогического контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребенка, выявить наиболее способных, создать условия для их развития, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы.

Примерный перечень вопросов для определения уровня теоретической подготовки

Группа 1 года обучения

1. День рождения игры в баскетбол и страна, в которой развивался.
2. Фамилия родоначальника баскетбола.
3. Что из себя представляет игра в баскетбол.
(Состав, инвентарь, площадка).
- Продолжительность игры.
4. Штрафные санкции.
5. Как определяется победитель.
6. Спортивная форма для занятий и соревнований.
7. Правила поведения в спортзале.
8. Техника безопасности на занятиях баскетболом.
9. Количественный состав игроков на площадке.
10. Основные понятия о подвижных играх.

Группа 2 года обучения

1. История возникновения игры в баскетбол.
2. Основные правила мини-баскетбола.
3. Гигиена занятий спортом.
4. Техника безопасности на занятиях баскетболом.
5. Размер баскетбольной площадки, высота кольца, диаметр кольца.
6. Основные жесты судьи.
7. Основы анатомии человека.
8. Штрафные санкции.

Диагностическая карта результативности учебно-воспитательного процесса

Коллектив _____ Педагог _____ Год обучения _____ 20__-20__

Группа

Образовательный компонент

[illegible]

%) : «5»										
«4»										
«3»										
«2»										

Используемые методы диагностики результативности (подчеркнуть): анкетирование, тестирование, диагностическая беседа, наблюдение, конкурс, выставка, викторина, соревнование, зачет, контрольная работа, самостоятельная работа, самоанализ, творческий отчёт, упражнения, аттестация.

Список литературы

Для педагога

1. Портных Ю.И. Игры в тренировке баскетболистов. Учебно-методическое пособие. / Ю.И.Портных., Б.Е. Лосин.-С-П.б. :ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008.-62 с.
2. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. – С-П.б.: Олимп, 2007. - 134 с.
5. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения/ Д.И. Нестеровский.-М.: Академия, 2008 .-75 с.
6. Билл Гатмен и Том Финнеган. Всё о тренировке юного баскетболиста/ Билл Гатмен., Том Финнеган.- М.: АСТ * Астрель 2007.-307с.
8. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР/. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
9. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №10, май 2003.
10. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №17, сентябрь 2003
11. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2003 г.

Для учащихся

4. Билл Гатмен. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл Гатмен.- М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211 с., ил.
7. Сортел,Н. Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков/ Н Сортел.- М.: АСТ Астрель, 2005.-64

Упражнения для развития гибкости

1. *Наклоны туловища влево и вправо.* Ноги на ширине плеч, руки подняты в стороны, ладони вверх. Наклон туловища влево, продвигая правую руку над головой до соприкосновения ее ладони с ладонью левой руки. Руки в локтевых суставах не сгибать. Конечное положение в наклоне держать 4-6 секунд по 4-5 серий в каждую сторону.
2. *Круговые движения туловищем.* Ноги на ширине плеч, руки вверх, ладони вместе. Описать большую окружность при помощи рук и туловища, выполняя наклоны влево и до пола. Затем выпрямиться вправо и возвратиться в исходное положение. То же в другую сторону по 4 раза в каждую.
3. *Одновременное касание носков ног пальцами рук.*
4. *Попеременное касание носков разноименных ног пальцами рук.*
5. *Касание носков пальцами рук в положении «сидя».*
6. *Растягивание подколенных сухожилий.* Согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах и опереться прямыми руками о пол. Не отрывая рук от пола, выпрямить ноги в коленных суставах и держать конечное положение 3-5 секунд.

Круговые движения туловищем с набивным мячом в вытянутых руках в положении «сидя» с широко расставленными ногами. В положении сидя широко развести ноги и держать набивной мяч в руках, вытянутых вперед, на уровне груди. Выполнить полное круговое движение туловищем по часовой стрелке и обратно 7-8 раз.

Растягивание мышц плечевого пояса. Упор на коленях, в наклоне вперед опустить вытянутые над головой руки на пол. Максимально приблизить грудную клетку к полу и держать конечное положение 4-6 секунд. Вернуться в исходное положение. Выполнять 3-6 раз.

Растягивание мышц голени, стоя под углом в упоре у стены.

Упражнение «Морской лев». Лечь на живот. Руки, согнутые в локтях, поставить на пол на ширине плеч. Выпрямить руки и прогнуться, приподняв верхнюю часть туловища. Бедра от пола не отрывать. Держать конечное положение 2-4 секунды.

Упражнения для развития двигательных навыков

1. *Кувырок вперед* (кувырок назад).
2. *Дриблинг* (стоя, сидя, лежа).
3. *Упражнение со скакалкой.* Высокие прыжки, сгибая и выпрямляя ноги в коленных суставах.

Попеременные прыжки на правой и левой ноге.

4. *Передача мяча через голову из-за спины в наклоне вперед.*
5. *Передача мяча из-за спины между ногами.*
6. *Ловля мяча, отскочившего от стены.*
7. *Броски мяча на поражение движущейся цели.*
8. *Игра в «Салки».*
9. *Прыжок и кувырок с поворотом.*
10. *Одновременные броски мячей партнерами сверху из-за головы.*

Упражнения для развития ловкости

Упражнения для развития общей ловкости.

1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки.

Освоив упражнение можно делать до 10 кувырков подряд.

2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.
3. Те же кувырки, что в упр.1,2, но в стороны.
4. Падение назад и быстрое вставание.
5. Падение вперед и быстрое вставание.
6. Гимнастическое «колесо» влево и вправо.
7. Стойка на голове, вначале с опорой у стены.
8. Стойка на руках.
9. Ходьба на руках.
10. Прыжки на батуте с поворотом на 180-360° с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180 и 360, сальто вперед и назад. После приземления - немедленно встать.

Упражнения для развития специальной ловкости

1. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.
2. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.
3. Игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.
4. Мяч катится по земле с постоянной скоростью. Игроки перепрыгивают через катящийся мяч толчком одной или двумя.
5. Прыжки через скакалку с ведением мяча. Вращающие скакалку также ведут мяч.
6. Прыжки через длинную скакалку в парах с передачами мяча. Игроки, вращающие скакалку, передают мяч.

Подвижные игры для детей младшего школьного возраста

1. «Коршун и наседка».

Направленность – комплексное совершенствование разновидностей передвижений и развитие быстроты.

Правила игры. Играют 6-7 игроков. Из числа играющих выбирают «коршуна». Остальные игроки выстраиваются в колонну по одному, располагаясь в затылок друг к другу и удерживая впереди стоящего партнера за пояс. Направляющий в колонне выполняет роль «наседки». Для этого он в и.п. занимает параллельную защитную стойку с разведенными в стороны руками. Задача «коршуна» - используя различные финты, прорваться к замыкающему «цыпленку» и осалить его или добиться разрыва цепочки. «Наседка» стремится всячески помешать прорыву «коршуна» - сберечь в целости все свое семейство. С этой целью используются перемещения приставными шагами и другие изученные способы передвижений в защите. Взявшиеся за пояс «цыплята» повторяют манеры «наседки», чтобы максимально затруднить действия «коршуна» и уберечься от него. Через определенный отрезок времени (24 сек. – 1 мин.) подсчитывают общее количество осаленных игроков и производят смену ролей: «наседка» становится «коршуном», а тот отправляется в хвост «выводка». Игра возобновляется по сигналу педагога.

Определение победителей: лучший «коршун» и лучшая «наседка» определяются по результативности их действий – числу осаленных.

Вариант: соперничают две команды: поочередно направляют своих «коршунов на охоту» в стан противников; побеждает команда, захватившая больше «цыплят».

Нападают пятерки».

Игра проводится на баскетбольной площадке. В ней участвуют 3 команды (пятерки). Мяч находится у игроков первой команды, расположенной в произвольном порядке лицом ко второй команде. Вторая и третья команды строят зонные защиты, каждая - под своим щитом. По свистку руководителя игроки первой команды нападают на щит второй команды, стараясь забросить мяч в корзину. Как только игрокам второй команды удастся перехватить мяч, они, не останавливаясь, нападают на щит третьей команды, а игроки первой команды занимают их место. Команда, забросившая мяч, получает очко и строит зонную защиту, а проигравшие идут в нападение. Игра проходит по упрощенным правилам баскетбола. Побеждает команда, набравшая больше очков. Команда, забросившая мяч в корзину, не строит зонную защиту, а, развернувшись, начинает атаку на другой щит.

«Эстафета с ведением мяча».

Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие делятся на две команды, которые выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Первые игроки встают у стартовой линии и получают по мячу. Остальные стоят за боковой линией. По сигналу руководителя первые игроки бегут вперед, ударяя мячом о пол, добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне, ударяют мячом о щит или забрасывают мяч в корзину (по указанию руководителя), возвращаются обратно, ведя мяч, и передают его из рук в руки очередным игрокам, которые выполняют то же задание. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру. Мяч обязательно надо вести, ударяя его о пол. Запрещается: начинать бег до получения мяча; начинать бег назад, не забросив мяч.

«Охотники и утки».

Играют две команды: «Охотники» и «Утки». Посередине зала чертятся две линии на расстоянии 8-10 м одна от другой. «Охотники» выстраиваются за начерченными линиями, разделившись пополам. «Утки» произвольно распределяются в прямоугольнике.

По сигналу тренера «охотники» перебрасывают мяч в разных направлениях, неожиданно бросая его в «уток». «Утки», бегая и прыгая, увертываются от мяча. Задача «охотников» - «подстрелить» всех «уток». Задача «уток» - избежать этого. Игра заканчивается, когда все «утки» будут «подстрелены». Играющие меняются ролями, и игра продолжается. За время игры отмечаются игроки, «подстрелившие» больше «уток».

Бросая мяч, «охотники» не должны переступить за линию. Если в «утку» попал мяч, отскочивший от пола, «подстреленной» она не считается. Если «утка», увертываясь от мяча, выбежала за линию, она считается «подстреленной».

«Пионербол».

Играют на волейбольной площадке, высота сетки 2 м. Игроки располагаются, как при игре в волейбол. Судей двое: один следит за игрой, второй ведет счет. По свистку судьи игрок одной из команд бросает мяч одной рукой через сетку с места; задача игроков другой команды – не дать мячу упасть на пол. Игрок, поймавший мяч, должен с места или сделав не более трех шагов, бросить мяч одной или двумя руками в сторону противника. Он может также разыграть мяч между игроками своей команды. Для этого он бросает мяч другому игроку, а тот должен либо бросить мяч на сторону противника, либо передать его третьему игроку. Третий игрок обязан перебросить мяч через сетку. Соперники разыгрывают мяч на тех же условиях. Игра продолжается, пока одна из команд не допустит ошибку. Тогда мяч переходит другой команде. Команда, набравшая 10 очков, выигрывает партию. Побеждает команда, первой выигравшая две партии из трех. После каждой партии команды меняются местами.

Правила. Команда проигрывает очко, если игрок выронил мяч из рук в ходе партии или если не пойманный мяч падает за пределы площадки. Мяч передается другой команде, если после подачи коснулся сетки или в ходе игры отскочил от сетки и упал. Однако пойманный от сетки мяч приравнивается к одному пасу, поэтому завладевший мячом должен сделать третий, последний, пас партнеру либо сам бросить его через сетку.