Управление образования администрации
муниципального образования Кандалакшский район

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
муниципального образования Кандалакшский район

СОГЛАСОВАНО
на Педагогическом совете
МАУДО «ДЮСШ»
протокол № 4
от «02» мая 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ДЮСШ»
_____ Е.А. Килин
приказ от 02.05.2020 № 133

СОГЛАСОВАНО
на Педагогическом совете
МАУДО «ДЮСШ»
протокол № ___
от «___» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ДЮСШ»
_____ Е.А. Килин
приказ от _____ № ____

СОГЛАСОВАНО
на Педагогическом совете
МАУДО «ДЮСШ»
протокол № ___
от «___» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ДЮСШ»
_____ Е.А. Килин
приказ от _____ № ____

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка с элементами баскетбола»
(Стартовый уровень)
Возраст обучающихся 7-8 лет.
Нормативный срок реализации: 9 месяцев.

Составители:
Новиков А.Г.- тренер-преподаватель по баскетболу МАУДО «ДЮСШ»
Лопатюк М.А.- зам по УВР МАУДО «ДЮСШ»
Короткова И.Е.- инструктор-методист МАУДО «ДЮСШ»

2020 год
г. Кандалакша

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Учебный план	8
Содержание изучаемого курса	9
Комплекс организационно-педагогических условий	12
Перечень информационного обеспечения	17
Приложения	19-40

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Общая физическая подготовка с элементами баскетбола » (Стартовый уровень)** имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с нормативными правовыми документами:

-Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

-приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г.№ 196"Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г. № 09-3242«Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.04.2015г. № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

- распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

-Указом президента РФ от 07.05.2018г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

- паспортом приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей», утверждённого протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016г. № 11;

- паспортом федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование», утверждённого протоколом заседания президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018г. № 10;

- Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

-методическими рекомендациями «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации» 2008г;

-положением о разработке и утверждении ДООП в МАУДО «ДЮСШ»;

Содержание программы «Общая физическая подготовка с элементами баскетбола» предусматривает приобретение необходимых первоначальных знаний и навыков по физической и технической подготовленности юных баскетболистов и регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса баскетболистов на стартовом уровне.

Актуальность и новизна программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребности детей в активных формах двигательной деятельности ,обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся.

Баскетбол переживает бурное развитие в мире. Число стран, которые принимают участие в первых этапах мировых первенств, растёт ,как и уровень зрелищности этих соревнований. Активно развивается эта игра и в Российской Федерации, в Мурманской области, Кандалакше.

МАУДО «ДЮСШ» располагает необходимой материально-технической базой для реализации программы «Общая физическая подготовка с элементами баскетбола» для детей 7 -8 лет. Программа разработана впервые.

Актуальность программы «Общая физическая подготовка с элементами баскетбола» продиктована социальным заказом по результатам анкетирования обучающихся общеобразовательных и дошкольных организаций, города и района, их родителей. Данная программа разработана под условия, созданные в школе для занятий баскетболом с обучающимися разного возраста с учетом двигательного режима детей в условиях Крайнего Севера. Учебно-тренировочный процесс проходит круглогодично.

Форма реализации программы: очная.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что занятия мини-баскетболом положительно влияют на здоровье обучающихся, укрепляют и сохраняют двигательные функции детей. Обучающиеся приобретают знания, умения и навыки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом и приобщаются к здоровому образу жизни с самого раннего возраста.

В основу данной программы заложены следующие основополагающие принципы:

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала в течение обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями, в постепенном усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи, возможны коррективы в построении тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Срок реализации программы – 9 месяцев.

Объём программы и режим работы. Программа обучения рассчитана на 144 часа, режим занятий –2 раза в неделю по 2 академических часа (продолжительность академического часа 45 минут).

В зависимости от периода обучения учебная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего учебного плана. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

Адресат программы-дети 7-8 лет включительно. Приём детей в МАУДО «ДЮСШ» производится на добровольной основе по письменному заявлению законных представителей, при условии прохождения медосмотра и получения разрешения врача.

Наполняемость групп – минимальная наполняемость группы 11 человек.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся по средствам игры в баскетбол (мини-баскетбол).

Основными задачами реализации программы являются:

Обучающие задачи:

-овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники спортивных и подвижных игр;

-формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

-освоение знаний о баскетболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

-овладение основами элементарных технических приѐмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-баскетбол;

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- освоение бросков и передач мяча и остановок мяча; овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

-формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям мини-баскетболом, формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;

Развивающие:

- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- укрепление здоровья, повышение функциональных способностей организма;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.
- развитие координационных способностей.

Воспитательные:

- развитие у обучающихся мотивации познания и достижений, поиска новых познавательных ориентиров;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- воспитание умения предупреждать конфликтные ситуации во время занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладания при проигрыше и выигрыше.

Формы организации образовательного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; участие в товарищеских играх и официальных играх, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, занятия по индивидуальным планам в летний период. Минимальное количество обучающихся в группе 11 человек. Учитывая особенности вида спорта и возможности учреждения в пределах правил техники безопасности, это количество может быть увеличено до 16 человек.

В конце учебного года программой предусмотрена итоговая диагностика по физической, технической подготовке и теоретическим знаниям. В течение учебного года проводится текущий контроль.

Основными средствами обучения являются:

- упражнения для изучения техники, тактики мини-баскетбола и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- игровая практика.

Методы организации и проведения образовательного процесса.

Словесные методы: описание, объяснение, рассказ, разбор. Наглядные методы: показ упражнений и техники выполнения баскетбольных приёмов, использование учебных наглядных пособий, видеофильмов.

Практические методы: метод упражнений, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, соревновательная и игровая практика.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса к физическому развитию, к занятиям спортом, мини-баскетболом;
- накопление необходимых знаний, а также умение использовать занятия мини-баскетболом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- достижение личностно значимых результатов в физическом развитии (выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных качеств;

- развитие реакции на движущийся объект, быстроты мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях ситуациях, концентрации внимания и распределение внимания;
- формирование личностных качеств юных баскетболистов: активности, настойчивости целеустремлённости, трудолюбия, самостоятельности;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

Предметные результаты:
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в баскетболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тренировочных заданий;
- приобретение первоначальных знаний, умений и навыков в работе с мячом;
- умение применять специальную терминологию в мини-баскетболе;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

Метапредметные результаты:
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнений с мячом в различных спортивных играх;
- использование мини-баскетбола в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- умение играть в подвижные и спортивные игры с использованием бега, прыжков, метаний мяча;
- умение соблюдать правила проведения подвижных и спортивных игр;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по мини-баскетболу;
- умение выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, упражнения на формирование осанки.

Для диагностики результатов обучения используются следующие формы:
- наблюдение;
- собеседование;
- опрос;
- самостоятельная практическая работа.
- сдача контрольных нормативов по ОФП в начале и конце учебного года;
- сдача контрольных нормативов по СФП в конце учебного года;
- сдача технических нормативов;
- участие в соревнованиях.

Формы демонстрации результатов обучения:
- открытые занятия;
- участие в соревнованиях;
- мастер-классы;
- показательные выступления.

Весь учебный материал программы распределён с учетом возраста обучающихся и направлен на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Основное внимание уделяется общей физической и специальной физической подготовке.

Общая физическая подготовка (ОФП) предусматривает разностороннее развитие физических способностей, специальная (СФП) - развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфических для баскетболиста. Упражнения по СФП выполняют не только без мяча, но и с мячом: ведение на максимальной скорости

(быстрота, выносливость); обводка стоек (ловкость); удары по мячу и вбрасывание, отбор и перехват мяча (скоростно-силовые способности).

В программу также включены подвижные и спортивные игры. В каждой игре содержатся элементы, которые обязательно пригодятся обучающимся при игре в мини-баскетбол. Так, например, игра в ручной мяч и пионербол, развивают не только прыжковые навыки, но и выполняются такие упражнения, как ведение мяча, «жонглирование» мячом и т.д.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕНЕРСКО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОЙ НАГРУЗКИ НА 144 ЧАСА.

Спортивно-оздоровительная группа.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	-
2.	История развития баскетбола	1	1	-	опрос
3.	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья	2	1	1	опрос
4.	Место занятий, оборудование, инвентарь	2	1	1	опрос
5.	Общая физическая подготовка	22	4	18	-
5.1.	Общеразвивающие упражнения	6	1	5	-
5.2.	Упражнения для мышц рук	6	1	5	-
5.3.	Акробатические упражнения	5	1	4	-
5.4.	Упражнения для формирования осанки	3	1	2	-
5.5.	Сдача контрольных нормативов	2	-	2	контрольные нормативы
6.	Специальная физическая подготовка	24	4	20	контрольные нормативы
7.	Техническая подготовка	38	6	32	контрольные нормативы
7.1.	Техника передвижения. Ведение мяча.	12	2	10	-
7.2.	Бросок мяча в кольцо	9	2	7	-
7.3.	Защитные действия	9	1	8	-
7.4.	Передача мяча	8	1	7	-
8.	Тактическая подготовка	18	4	14	-
9.	Подвижные учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.	32	4	28	-
10.	Сдача контрольных нормативов.	2	-	2	-
11.	Заключительное занятие.	2	1	1	-
Всего часов:		144	27	117	-

В начале каждого занятия 15 минут отводится на разминку, которая включает в себя комплекс общих физических и специальных физических упражнений, направленных на развитие быстроты передвижения, скоростных и силовых качеств, выносливости; остальное учебное время направлено на отработку технических приемов игры в баскетбол.

Изучение теоретического материала осуществляется:

- в форме 10-15-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий;
- как самостоятельное теоретическое занятие;
- в процессе проведения практических занятий.

В период активного отдыха летом для поддержания спортивной формы обучающиеся самостоятельно по заданию тренера-преподавателя выполняют комплекс физических упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория – 1час.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Первичный инструктаж по ОТ, ПБ Инструктаж по темам:

- «Охрана жизни и здоровья обучающихся в МАУДО «ДЮСШ»,
- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале и стадионе».

Тема № 2. История развития мини-баскетбола.

Теория – 1 час.

Чемпионат мира по баскетболу 2018. Всероссийские соревнования по баскетболу. История развития баскетбола и мини-баскетбола в Кандалакше и Мурманской области.

Тема № 3. Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.

Теория – 1 час.

Правила ухода и гигиенические требования к форме и обуви для занятий. Правила личной гигиены. Экипировка баскетболиста. Режим дня. Утренняя гимнастика и ее влияние на организм человека. Принцип составления комплекса физических упражнений для утренней гимнастики. Показания и противопоказания к занятиям баскетболом.

Практика – 1 час.

Разучивание и выполнение комплекса физических упражнений для утренней гимнастики, проводимых в домашних условиях.

Тема № 4. Место занятий, оборудование, инвентарь.

Теория – 1 час.

Оборудование и инвентарь, применяемый на занятиях. Правила работы с инвентарем. Практика – 1 час.

Знакомство с местом занятия, оборудованием и инвентарѐм. Показ и выполнение элементов работы с инвентарем и оборудованием.

Тема № 5. Общая физическая подготовка.

5.1.Общеразвивающие упражнения.

Теория – 1 час.

Понятия: «строй», «шеренга», «колонна», «дистанция и интервал», движения: «вверх», «вниз», «вперед», «назад», «скрестно», «сгибание и разгибание», «приведение и отведение», «круговые движения», «перекат», «кувырок», «осанка», «общая физическая подготовка».

Практика – 5 часов .

Входная диагностика - сдача контрольных нормативов по ОФП . Разучивание и выполнение упражнений для рук: сгибание и разгибание рук; круговые движения одной рукой. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочередные движения руками.

Разучивание и выполнение упражнений для ног: взмахи ногой вперед, назад и в сторону; сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперед и в стороны.

Разучивание и выполнение прыжковых упражнений: прыжки на месте на обеих ногах скрестно; на одной ноге с продвижением вперед.

Разучивание и выполнение развивающих упражнений с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.

5.2. Упражнения для мышц стопы.

Теория – 1 час.

Понятия: «свод стопы», «голеностоп». Мышцы, связки стопы и их функциональное значение.

Практика- 5 часов.

Разучивание и выполнение упражнений:

ходьба: на носках, высоко поднимая колени: на пятках(пальцы поднимать как можно выше);
на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками);
*захваты: з*ахватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и положить на пол; тоже выполнить в обратном порядке; захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет (малый мяч, булаву и др.), поднять и перенести их влево – вправо.

5.3. Акробатические упражнения.

Теория – 1 час.

Понятия: «акробатика», «акробатические упражнения», «перекат», «кувырок». Правила выполнения перекатов и кувырков.

Практика- 4 часа.

Разучивание и выполнение упражнений:
перекат: в сторону из упора, стоя на коленях; вправо(влево)из упора, стоя на правом(левом) колене, левая в стороне на носок; в сторону в широкой группировке; *кувырок*: вперед из упора в положение сидя в группировке.

5.4. Упражнения для формирования осанки.

Теория – 1 час.

Понятие «осанка». Факторы, влияющие на формирование осанки.

Практика – 2 часа

Разучивание и выполнение упражнений у вертикальной плоскости:
встать к стене (положение рук - на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону/ то же с подниманием на носки. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо/влево, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в исходное положение (положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс и др.).

5.5. Сдача контрольных нормативов.

Практика – 2 часа

Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Тема № 6. Специальная физическая подготовка.

Теория – 4 часа.

Понятие «специальная физическая подготовка» (СФП). Задачи специальной физической подготовки. Взаимосвязь ОФП и СФП. Контрольные нормативы специальной физической подготовки .

Практика–20часов**.**

Разучивание и выполнение упражнений на развитие стартовой и дистанционной скорости; быстроты: бег, эстафеты, обводка препятствий (на скорость); на координацию движений, гибкость, укрепление мышечного корсета; на растяжку, для развития равновесия, выносливости; на развитие ловкости: прыжки в длину с места, подскоки, разнообразные упражнения на гимнастической скамейке; скоростно-силовых: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге, прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии.

Тема № 7. Техническая подготовка .

7.1. Техника передвижения. Ведение мяча.

Теория –2 часа.

Понятие - «техническая подготовка». Правила безопасности при выполнении беговых упражнений. Правила безопасности при ведении мяча.

Практика – 10 часов

Разучивание и выполнение беговых упражнений: бег спиной вперед, правым, левым боком. Разучивание и выполнение упражнений поворотов: переступанием и прыжком. Разучивание и выполнение элемента: «ведение мяча» правой и левой рукой, с руки на руку .

Теория –2 часа.

Правила безопасности при выполнении передачи мяча друг другу.

Практика –7 часов.

Разучивание и выполнение передачи мяча, Разучивание и выполнение бросков на точность после остановки, ведения и обманных движений.

7.3. Остановка мяча.

Теория –1 час.

Правила и последовательность действий при выполнении элемента: «остановка мяча» ,(двумя шагами).

Практика – 8 часов.

Разучивание и выполнение элемента: « передача мяча на месте и в движении. Остановка прыжком. Бросок в кольцо.

7.4. Отбор мяча.

Теория –1 час.

Правила безопасности при выполнении элемента «отбор мяча».

Практика – 7 часов

Разучивание и выполнение элемента отбор мяча у соперника способом «перехват». Игра на опережение при отборе мяча.

Тема № 8. Тактическая подготовка.

Теория – 4 часа

Расположение игроков на поле. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Практика– 14часов .

Индивидуальные действия с мячом. Групповые взаимодействия игроков. Определение игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

Тема № 9. Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.

Теория –4 часа.

Основные правила игры в баскетбол. Правила проведения подвижных игр. Правила проведения спортивных игр.

Практика – 28 часов.

Подвижные игры на развитие внимания, ловкости, координации, быстроты. Спортивные игры по упрощенным правилам. Участие в товарищеских играх, в соревнованиях.

Тема № 10. Сдача контрольных нормативов.

Практика – 2 часа.

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технических нормативов.

Тема №11.Заключительное занятие.

Теория–1час.

Подведение итогов учебного года. Задание на летний период.

Практика–1час.

Учебная контрольная двусторонняя игра

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график, включающий месяц, число, форму проведения занятия, количество часов занятия, тему, место проведения занятия в соответствии с календарными датами текущего учебного года.

Ресурсное обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение

1. Баскетбольные стойки - 2 штуки.

2. Баскетбольные щиты - 6 штук.
3. Мяч баскетбольный № 3 – 12 штук.
4. Мяч футбольный – 1 штука.
5. Гимнастическая стенка -1 штука.
6. Рулетка – 1 штука.
7. Секундомер – 1 штука.
8. Гимнастические скамейки – 1 штука.
9. Гимнастические маты – 12 штук.
10. Скакалки – 12 штук.
11. Стойки конусы – 20 штук.

Спортивная форма для обучающихся (футболки, шорты).

Материально-техническое обеспечение (компьютер, фото);

Интеграция и взаимодействие с творческими объединениями спортивного направления ДЮСШ.

1. Дидактические материалы:

- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.

Методический материал:

- диагностические методики и контрольные нормативы по ОФП;
- учебно-методическая литература (учебники, пособия, журналы, методические разработки).
- обучающие видео методические материалы.

Кадровое обеспечение:

- тренер-преподаватель, имеющий среднее или высшее специальное образование, имеющий опыт работы с обучающимися, обладающий знаниями и практическими умениями игры в баскетбол (мини-баскетбол), стремящийся к профессиональному росту.

Гигиенические требования к проведению занятия: - спортивный зал и стадион должен соответствовать требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14. от 04.07.2014 № 41.

Информационно-методическое обеспечение.
Особенности проведения занятий на стартовом уровне.

На этом уровне стоят задачи укрепления здоровья детей, разносторонняя физическая подготовка, устранение недостатков в физическом развитии, обучение основам техники, индивидуальной и групповой тактики. Осуществляется принцип единства постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.

При подготовке применяются различные способы и методы тренировок, а также упражнения из других видов спорта (баскетбол, гандбол, плавание, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры), где используется игровой метод.

На этом уровне не планируются занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками, которые допускают использование однообразного и монотонного обучающего материала.

Во время обучения технике игры используется большое количество различных подготовительных упражнений. Необходимо стабилизировать технику движения и добиваться формирований стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база – такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования.

На данном уровне можно привлекать обучающихся к соревнованиям по общей физической подготовке, турниры должны проходить по упрощенным правилам и выполнению контрольных упражнений для этой возрастной группы.

Основной методический инструментарий.

Для реализации программы используются следующие методы и формы:

1. Переменный - способствует развитию специальной выносливости смешанного (аэробно-анаэробного) характера. Наиболее типичным представителем данного метода является игра в мини-баскетбол.

2. Повторный - разновидность прерывистой работы, имеющей место в самой игре в баскетбол используется при развитии быстроты, силы, скоростной выносливости.

3. Интервальный - разновидность прерывистой работы и отличающийся от других строгой регламентацией периодов работы и отдыха (отдых сравнительно невелик, что не дает возможность организму обучающихся восстанавливаться).

4. Сопряженный - особенно важен в работе с обучающимися, так как дает возможность развивать физические качества одновременно с совершенствованием технико-тактических действий.

5. Круговой - это самостоятельная организационно-методическая форма, используемая для развития у обучающихся одновременно нескольких физических качеств, а в отдельных случаях и для совершенствования специальных навыков.

6. Повторение упражнений может осуществляться с помощью целостного, расчлененного, соревновательного и игрового методов. При обучении юных футболистов сложным техническим приемам рекомендуется использовать расчлененный метод. Этот же метод может быть эффективен и при разучивании групповых и командных тактических действий.

7. Игровой - используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать ловкость, быстроту ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

8. Соревновательный - используется как в относительно элементарных формах(способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или спортивных соревнований.

9. Словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность, которая в физическом воспитании понимается весьма широко. Это не только визуальное восприятие, но и слуховые, и мышечные ощущения.

Словесные методы могут реализовываться в *форме:*

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение задания, правил их выполнения);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- указаний и команд;
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- словесного отчета и взаиморазъяснения;
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи (например, «сильнее», «держать», «плавно»).

Сенсорные методы могут реализоваться в *форме:*

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- предметно-модельной и макетной демонстрации (с помощью муляжей-моделей человеческого тела, макетов игровых площадок с фигурками игроков);

- просмотр специальных учебных кинофильмов, видеозаписей выполнения упражнений, соревнований;
- метод направленного «прочувствования» движений, при котором обращается внимание на мышечные ощущения при различных вариантах выполнения двигательного задания;
- метод ориентирования, т.е. введение в задания предметных ориентировок (флажков, мишеней, специальной разметки зала).

Диагностика результативности образовательного процесса.
Система оценки и фиксирования образовательных результатов.
Диагностика и контроль обучения

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений обучающихся. Система мониторинга разработана по видам контроля.

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входная диагностика	Начальный уровень подготовки обучающихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года)	Наблюдение	Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных заданий	В течение учебного года
Оперативный контроль	Оперативный контроль за функциональным состоянием обучающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья.	На каждом занятии контролируется влияние физической нагрузки на каждого обучающегося (измерение пульса)	В течение учебного года
Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения обучающимися содержания образовательной программы по итогам учебного полугодия, года.	Зачеты по теоретическому материалу. Зачеты по ОФП.	Ноябрь-декабрь
Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы в целом	Зачеты по теоретическому и практическому блоку программы. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, технические нормативы.	Май

Предварительная диагностика (оценка изначальной готовности обучающихся к освоению содержания материала стартового уровня программы)

Параметры	Стартовый уровень
1. Первоначальные умения и знания обучающихся, связанные с предстоящей деятельностью.	Заинтересованность в занятиях. Обучающийся определился в выборе вида спорта. Обучающийся имеет большую мотивацию к занятиям.
Знакомство с литературой по истории спортивного движения.	Слабо ориентируется. Имеет небольшие знания по истории спортивного движения. Имеет знания по истории развития баскетбола и мини-баскетбола. Знает названия команд-победительниц чемпионатов Мира и Европы.
2. Проверка физической готовности.	Слабая физическая подготовка. Выполняет контрольные нормативы на оценку «удовлетворительно». Выполняет контрольные нормативы на оценку «хорошо» и «отлично».
3. Проверка технической готовности (практические умения и навыки по мини-баскетболу).	Не имеет навыков. Имеет несложные навыки по технической подготовке. Имеет отличные навыки по технической подготовке.

Оценка уровней достижения образовательных результатов

Уровни	Параметры	Показатели
Высокий уровень	**Теоретические знания**	Успешное освоение обучающимися более 80% содержания образовательной программы.
		Обучающийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией.
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняет правильно, уверенно и быстро.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.
Средний уровень	**Теоретические знания**	Успешное освоение обучающимися более 70% содержания образовательной программы.
		Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике полученные знания.
	Практические умения и навыки	Приемы выполнены согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.
Низкий уровень	**Теоретические знания**	Успешное освоение обучающимися от 50% до 70% содержания образовательной программы.

		Владеет неполной информацией; знает значение специальных терминов, но путается в них; нуждается в помощи тренера-преподавателя.
	Практические умения и навыки	При выполнении приемов были допущены значительные ошибки (сделана остановка там, где требуется слитность движений рук и ног при принятии поступательных движений противника; допущена потеря равновесия при перемещении, однако прием доведен до завершения.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.

Критерии оценки теоретических знаний и практических умений обучающихся:

1. При оценке **образовательных результатов** используется трехуровневая оценочная шкала для диагностики следующих параметров:

«Знания»:

«низкий уровень» - не освоил некоторых основных понятий, способов их выполнения, затрудняется ответить на вопрос, часто требуется помощь тренера-преподавателя;

«средний уровень» - знает и успешно применяет на практике, полученные знания, иногда допускает ошибки;

«*высокий уровень*» - владеет всем объемом знаний, полученных в процессе обучения по программе, способен актуализировать знания, полученные ранее; способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок.

«Умения и навыки»:

«низкий уровень» - при выполнении практических заданий часто допускает значительные ошибки;

«средний уровень» - при выполнении практических заданий иногда допускает ошибки;

«высокий уровень» - при выполнении практических заданий не допускает ошибок, владеет всеми техническими приемами (в соответствии с программой обучения) и успешно применяет их на практике.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Нормативно-правовое обеспечение:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Примерные требования к программам дополнительного образования детей. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06-1844.
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Список литературы для педагога:

1. Вавидова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость - Москва: Просвещение, 1981.
2. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста - Москва: Владос, 1999.
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам - Москва: Владос, 1999.
4. Дошкольное образование в России в документах и материалах/под редакцией Т.И. Оверчук.- Москва, 2001.
5. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растём здоровыми - Москва: Просвещение, 2002.
6. Захаров Е.Н., Карасев А.В. Энциклопедия физической подготовки - Москва Лептос, 1994.
7. Каралашвили Е.А. Физическая минутка - Москва: Сфера, 2001.
8. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления.-Москва: Линка-Пресс, 2000.
9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г,А. Упражнения и игры с мячами - Москва: ФиС, 2002.
10. Кузнецова В.М. Минуты здоровья - Мурманск: НИЦ «Пазори», 2001.
11. Лазарев МЛ. Здравствуй!: Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста.- Москва: Академия, 1997.
12. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду.-М.: Просвещение, 1986.
13. Пономарёва В.Г, Путешествие в страну Баскетболию. Физическая культура в школе,- 1998.
14. Рунова М., Пукинская М., Неделя здоровья// Дошкольное воспитание,-2001.- № 4.-с.11-17.
15. Рунова М. Характеристика модели оптимального двигательного режима Дошкольное воспитание.-1999.-№ 12.-с.38-42.
16. Страковская В.Л, 300 подвижных игр для оздоровления детей - Москва: Новая школа, 1994.
17. Сухарев А. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России. Школа здоровья.-2000.№ 2.-с.45.
18. Филиппова С.К. На физкультуру, мальчики! На физкультуру, девочки! дошкольное воспитание.-2002.№ 6.-с.31.

19. Филиппова С. К вопросу о программах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ//Дошкольное воспитание -1999. - Xs 12.-С.36-38.
20. Чепурных Е. Социальная значимость здоровья в системе образования. Школа здоровья.-2000.-Х°2.-С. 51.
21. Харисов Ф.Ф. Здоровье через образование и движение. Школа здоровья.-2000,- №2.-с.15.
22. Яковлева Л., Юдина Р. Работаем по программе «Старт».- Дошкольное воспитание.-1996.-№2.-С.43-58.

Литература для обучающихся и родителей:

1. Баскетбол. Шаги к успеху. Хол Виссел, «Астрель, Харвест, АСТ, Кладезь» - 2009.
2. Баскетбол. 10 вопросов детскому тренеру. В.М. Голованов, «Литера», 2013.
3. Баскетбол (Азбука спорта). Л.И. Костникова, 2002.
4. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
5. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
6. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
7. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.

Перечень интернет-ресурсов:

1. www.fiba.com - Международная федерация баскетбола.
2. www.fibaeurope.com - Европейская международная федерация баскетбола.
3. www.basket.ru - Российская федерация баскетбола.
4. www.pro100basket.ru - Ассоциация студенческого баскетбола России.
5. www.mbl.su - Московская баскетбольная лига.
6. www.cskabasket.com - ПБК "ЦСКА" Москва.
7. www.vtb-league.com - Лига ВТБ.
8. www.euroleague.net - Евролига.

Приложение 1

<u>Контрольные нормативы</u>
комплекс контрольных упражнений по тестированию
уровня общей физической подготовленности.

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется 2 раза в год: в начале и в конце учебного года (входящие, итоговые).

Контрольные испытания

№ п/п	Виды испытаний	Девочки 7-8 лет			Мальчики 7-8 лет		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Бег, 30м (сек)	8,0	7,5	6,9	8,0	7,5	6,9
2.	Прыжок в длину с места (см)	90	110	120	100	120	125
3.	Прыжки на скакалке (кол-во раз)	10	20	30	10	15	25
4.	Подъем туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек)	5	8	12	8	12	15
5.	Владение мячом (кол-во раз за 30 сек):						
	- бросок вверх и ловля	25	30	40	25	30	40
	- бросок об стенку	10	15	20	10	15	20
	- бросок в кольцо (из 5 попыток)	2	4	5	2	4	5
6.	Метание набивного мяча (вес 1000гр) (м)	2	2,5	3	2	2,5	3
7.	Прыжок в высоту (м)	0,20	0,30	0,40	0,30	0,40	0,50

Приложение 2

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении баскетбола спорта.
2. Физическая культура и спорт в России.
3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
4. Профилактика травматизма в спорте. Правила поведения и техники безопасности на занятиях баскетболом, одежда и обувь.
5. Гигиена, закаливание, режим дня и врачебный контроль юного баскетболиста.
6. Физические качества и физическая подготовка.
7. Спортивные соревнования и правила по мини-баскетболу.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка:

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие координационных способностей.
- Спортивные и подвижные игры.
- Эстафеты и прыжковые упражнения.

Общеподготовительные упражнения:
- строевые упражнения;
- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для ног;
- упражнения для шеи и туловища;
- упражнения для всех групп мышц;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития ловкости;
- упражнения типа «полоса препятствий»;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития общей выносливости.

2. Специальная физическая подготовка

Специальные подготовительные упражнения:
- упражнения для развития быстроты движения и прыгучести;
- упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска;
- упражнения для развития игровой ловкости;
- упражнения для развития специальной выносливости.

3. Техническая подготовка

Обучение приёмам игры:
- прыжок толчком двух ног:
- прыжок толчком одной ноги;
- повороты вперед; повороты назад;
- ловля мяча двумя руками на месте;
- передача мяча двумя руками сверху;
- передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком);
- передача мяча двумя руками от груди (с отскоком);
- передача мяча двумя руками снизу (с отскоком);
- передача мяча двумя руками;

- передача мяча одной рукой с места;
- ведение мяча с высоким отскоком;
- ведение мяча с низким отскоком;
- ведение мяча со зрительным контролем;
- ведение мяча на месте;
- ведение мяча по прямой;
- ведение мяча по дугам;
- ведение мяча по кругам;
- броски в корзину двумя руками сверху;
- броски в корзину двумя руками от груди;
- броски в корзину двумя руками снизу;
- броски в корзину двумя руками с отскоком от щита;
- броски в корзину двумя руками с места;
- броски в корзину двумя руками в движении;
- броски в корзину двумя руками перед щитом;
- броски в корзину двумя руками под углом к щиту;
- броски в корзину одной рукой от плеча;
- броски в корзину одной рукой с отскоком от щита;
- броски в корзину одной рукой с места;
- броски в корзину одной рукой в движении;
- броски в корзину одной рукой прямо перед щитом;
- одной рукой под углом к щиту.

4. Тактическая подготовка

Тактика нападения:
- выход для получения мяча;
- выход для отвлечения мяча;
- атака корзины, «передай мяч и выходи».

Тактика нападения:
- противодействие получению мяча;
- противодействие выходу на свободное место;
- противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаке корзины.

Приложение 3

Подвижные игры

Играй, играй, мяч не теряй.

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

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

Займи свободный КРУЖОК.

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

Описание игры: На площадке в разных местах кладутся обручи на расстоянии 1,5-2 м один от другого. Играющие располагаются в этих обручах, за исключением водящего. По сигналу играющие начинают перебрасывать мяч друг другу, не сходя с места. Водящий, находясь между кружками, старается поймать мяч или коснуться его рукой. Если ему это удалось, то даётся сигнал. По сигналу игроки, находящиеся в обручах меняются местами, а водящий старается занять любой из обручей. Кто не успел, тот становится водящим. Победители те играющие, которые ни разу не были водящими.

Мотоциклисты.

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

Описание игры: На площадке размечается дорога. Все дети - мотоциклисты. Они свободно ведут мяч по площадке. Около дороги стоит регулировщик. Он зелёным и красным флажками регулирует движение по дороге. Если регулировщик показывает красный флажок, мотоциклист останавливается, но мотор не выключает - ведёт мяч на месте. Когда поднимается зелёный флажок, мотоциклисты могут проехать улицу без остановки - провести мяч бегом. (Движение по улице проходит в одном направлении)

Пять бросков.

Задачи: Учить детей бросать мяч в корзину, развивать меткость, справедливость.

Описание игры: Дети располагаются на расстоянии 1,5-2 м от корзины. По сигналу все бросают мячи в корзину, каждый подбирает свой мяч и опять бросает. Побеждает тот, кто быстрее попадёт 5 раз в корзину, бросая мяч указанным способом.

Игры с мячом

Встречная эстафета.

Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает водящего. Команды делятся пополам и становятся одна напротив другой на расстоянии 2-3 м. После сигнала водящий бросает мяч стоящему первым в противоположной колонне ребёнку, а сам бежит вслед за мячом. Поймавший мяч передаёт его напротив стоящему и отправляется за мячом. Игра заканчивается тогда, когда все игроки возвратятся на свои места, а мячи - водящим. Выигрывает та команда, которая быстрее заканчивает игру.

Поймай мяч.

Дети делятся по трое. Двое из них располагаются друг против друга на расстоянии 3-4 м и перебрасывают мяч между собой. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удаётся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч. Можно предложить детям перед броском выполнить какое - либо движение: бросить мяч вверх, вниз, поймать его, вести мяч на месте и т.д.

Передал - садись.

Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает капитана. Команды становятся в колонны за линией старта. Капитан каждой команды с мячом в руках становится напротив своей команды на расстоянии 2-3 м от неё. По сигналу воспитателя капитан передаёт мяч первому игроку колонны, который ловит его, передаёт обратно капитану и приседает. Капитан таким же образом передаёт мяч второму, затем - третьему и всем остальным игрокам. Каждый игрок после передачи мяча капитану приседает. Когда мяч передан капитану последним игроком, капитан поднимает мяч вверх над головой и вся команда быстро встаёт. Выигрывает та команда, которая раньше выполнила задание. Если игрок не поймал мяч, то он обязан за ним сбегать, вернуться на место и передать мяч капитану.

Мяч капитану.

Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, отмеченный в конце чужой площадки. Игроки одной команды передают мяч своему капитану, а игроки другой команды стараются его перехватить и передать своему капитану. Мяч можно вести, передавать, но нельзя бежать с ним.

Ведение мяча

Одним из наиболее важных действий с мячом является его ведение, т.е. перемещение с ним по площадке.

На начальном этапе обучения детям шестилетнего возраста более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребёнка передвигаться на полусогнутых ногах. И наконец, он легко усваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений, а также при противодействии другого игрока.

При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперёд. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно, согласованно с передвижением.

В результате систематического обучения ведению мяча у детей вырабатывается умение успешно управлять им даже без зрительного контроля, продвигаясь приставным шагом, изменяя темп бега, высоту отскока мяча, направления перемещения и т.п.

Наиболее благоприятным ритмом ведения мяча является такой, при котором на два шага ребёнка приходится один удар мячом о площадку. При этом ребёнок двигается непринуждённо, шаг его становится достаточно широким и свободным.

Правила ведения мяча:

1. Не бей по мячу, а толкай его вниз.
2. Веди мяч вперёд - сбоку, а не прямо перед собой.
3. Смотри вперёд, а не вниз на мяч.

Возможные ошибки: туловище сильно наклонено вперёд, прямые ноги; удары по мячу расслабленной ладонью; узкое расположение пальцев на мяче; ведение мяча прямо перед собой.

Пути исправления: соблюдать правильную стойку, толкать мяч вниз кистью руки за счёт сгибания и разгибания её в локтевом суставе и мягкого направляющего толчка пальцами; следить за расстановкой пальцев; мяч посылать вперёд - в сторону предстоящего движения.

Бросание мяча в корзину

От точности бросков в корзину зависит успех в игре. Поэтому при обучении дошкольников броскам мяча в корзину, можно ограничиться привитием им навыков броска двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места следует из такого же исходного положения, как и при передаче мяча. Удерживая мяч на уровне груди, ребёнок должен описать им небольшую дугу вниз на себя и, выпрямляя руки вверх, бросить его с одновременным разгибанием ног. Кисти и пальцы при этом мягким толчком направляют мяч в корзину.

Бросок мяча двумя руками от груди применяется главным образом при бросании мяча в корзину с места. Бросок мяча в корзину после ведения или после ловли его, когда ребёнок получает мяч, выбегая к щиту, чаще всего производится одной рукой от плеча. Однако выполнение этого приёма в движении для ребёнка 6-7 летнего возраста ещё трудновато, его легко усваивают только более способные дети. Поэтому целесообразно учить детей бросать мяч одной рукой от плеча с фиксацией остановки. Такой способ бросания мяча доступен и полезен для дошкольников, он широко применяется в подвижных играх с элементами баскетбола и в самой игре в баскетбол.

При броске одной рукой от плеча с места одна нога выставляется на полшага вперёд. Мяч находится на ладони согнутой в локтевом суставе бросающей руки и придерживается другой рукой. Разгибая ноги, с одновременным выпрямлением руки с мячом вверх - вперёд, ребёнок мягким толчком кисти направляет мяч в корзину.

В начале обучения все дети бросают мяч в корзину, стоя на прямых, плотно сжатых ногах. Многие не только не направляют бросок мяча движением кисти, не прицеливаются, но даже не сопровождают полёт мяча взглядом, оставляют голову опущенной. Часто при этом дети отводят локти в сторону. Но уже на 2-3 занятии они начинают принимать правильную стойку перед броском, сопровождать мяч взглядом.

Иногда дети не умеют придать мячу нужное направление, бросают его с низкой траекторией или прямо вверх, и их следует учить этому. Вначале дети бросают мяч с того места, где им удобнее произвести бросок, затем с расстояния 1 м.; в дальнейшем расстояние увеличивается до 2-2,5м. В результате многократных действий с мячом у них вырабатывается глазомер, умение оценивать траекторию полёта мяча, точное различение расстояния и расположения объектов в пространстве. Дети начинают быстро и точно бросать мяч.

Правила бросания мяча в корзину:

1. Бросая мяч, не опускай голову, сопровождай его руками.
2. Смотри в передний край кольца, если бросаешь стоя прямо перед корзиной. Если находишься не по прямой перед корзиной, бросай с отскоком от щита - прицеливайся в ту точку, в которую хочешь попасть мячом.
3. Бросай смело; если мяч не попадёт, не падай духом, повтори ещё раз или передай мяч партнёру, который находится в более удобном положении.

Действия с мячом

Техника удержания мяча.

От уровня владения навыками, от успешных действий с мячом зависят темп выполнения упражнений и протекание игры, которые обусловливают степень двигательной активности детей. От двигательной активности детей зависит образовательное и оздоровительное значение игры и упражнений с мячом. Следовательно, основное внимание должно обращаться на технику удержания и выполнения действий с мячом.

Формирование чувства мяча. В процессе формирования двигательного навыка большая роль принадлежит органам чувств ребенка, которые направляют движение,

корректируют их. При формировании действий с мячом необходимо, чтобы ребенок почувствовал мяч как часть своего тела, научился легко и точно управлять им.

В освоении навыка владения мячом большая роль принадлежит зрительному анализу. Зрением в основном осуществляется контроль и корректировка движений в соответствии с их результатами и свойствами мяча. По мере формирования действий с мячом у ребенка появляется точное их ощущение, сила нажима на мяч и скорость его отскока соизмеряются с мускульным ощущением сопротивления мяча. Ребенок начинает действовать им без зрительного контроля.

Прежде всего, необходимо выработать у детей определенные умения обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить движения в соответствии с ними. Поэтому на начальном этапе обучения целесообразно упражнять детей в разнообразных действиях, а также стимулировать свободные игры с мячом в самостоятельной двигательной деятельности, не ставя целью отработку техники этих действий.

Очень важно в игре правильно держать мяч. Правила держания мяча:

1. Мяч держи на уровне груди.
2. Руки согни, пальцы широко расставь.
3. Локти опусти вниз, мышцы расслабь.

Возможные ошибки: узкое расположение пальцев на мяче, разведение локтей в стороны, держание мяча высоко.

Пути исправления: контролировать широкое расположение пальцев, не закрывать лицо мячом.

Техника перемещения.

Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки.

Следует научить детей принимать и в дальнейшем сохранять основную стойку баскетболиста. Она состоит в следующем: ноги согнуты в коленях и расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед. Тело наклонено вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги. Руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.

Передвижение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами. Во время бега ребенок должен ставить ногу на всю стопу или использовать перекат с пятки на носок. При этом нога значительно сгибается в коленном суставе. Расслабленные руки, полусогнутые в локтях, двигаются свободно.

Детей дошкольного возраста следует обучать остановке двумя шагами. Овладение этим способом во многом облегчает последующее обучение передаче мяча в движении. Остановка двумя шагами начинается с энергичного отталкивания одной ногой. Ребенок делает удлиненный спорящий шаг и, немного отклонившись на опорную ногу, выполняет второй шаг.

Упражнения для обучения стойке и передвижению по площадке.

1. Построение: дети разбегаются по площадке с мячом в руках. Дети свободно играют на площадке, выполняют разные движения с мячом. После сигнала быстро ловят мяч и принимают правильную стойку.
2. Построение: дети без мячей распределяются по кругу, лицом к центру. Дети передвигаются приставным шагом в сторону, указанную воспитателем. Воспитатель часто меняет направление передвижения.
3. Построение: дети встают в 1-2 колонны. Колонны медленно движутся вперед обычным шагом; после сигнала стоящие первыми передвигаются приставным шагом лицом к своей колонне в ее конец и становятся последними.
4. Построение: дети разделяются: на группы по 4-5 игроков, рассчитываются в них по порядку и становятся в колонны. Воспитатель вызывает детей по номерам (не по порядку). Они бегут спиной вперед до указанного места и возвращаются обычным шагом. Выигрывают те, кто быстрее выполнил задание.

Упражнения для обучения ведению мяча

1. Ведение мяча на месте, активно толкая его вниз правой, затем левой рукой.
2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой, накладывая правую кисть сверху справа, а левую - сверху слева.
3. Ведение мяча на месте вокруг себя правой, затем левой рукой и попеременно правой и левой рукой.
4. Ведение мяча по кругу правой и левой рукой.
5. Построение: дети строятся в две разомкнутые шеренги.

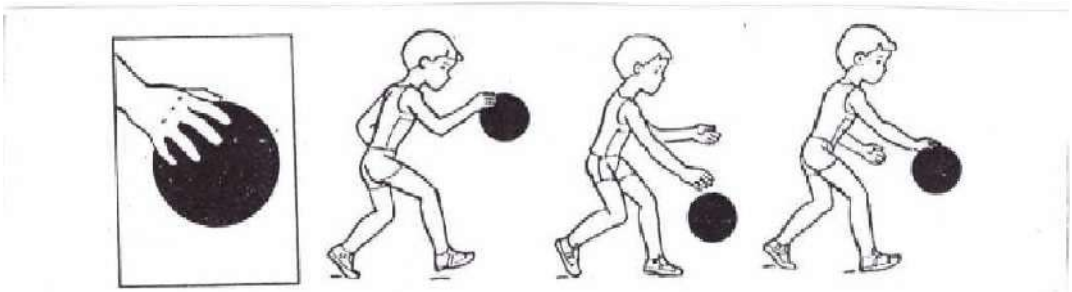
Выполнение: первый ребенок первой шеренги ведет мяч, передает его первому игроку второй шеренги и сам становится на его место; тот ведёт и передаёт мяч второму игроку первой шеренги и выполняет то же самое. Второй игрок первой шеренги передаёт мяч второму игроку второй шеренги, тот третьему игроку первой шеренги и т.д. Последний ребёнок первой шеренги, получив мяч, ведет его вдоль колонны, отдаёт мяч первому и сам остаётся на месте. Упражнение повторяется.

6. Построение: группа распределяется на 6 человек и подгруппы располагаются по всей длине площадки.

Выполнение: первый игрок ведёт мяч ко второму, передав мяч, сам остаётся на его месте; второй ведёт мяч к третьему и выполняет то же самое. Последний возвращается на место первого.

7. Построение: дети строятся в колонны по 4-6 человек. Напротив каждой колонны выставляются кегли (5-6 шт.) на расстоянии 1,5-2 м. друг от друга. Первые игроки в колонне имеют по мячу.

Выполнение: после сигнала дети ведут мяч, обводя первую кеглю справа, вторую слева и т.д. Обратно ведут мячи по прямой, передают их следующим и сами становятся в конец колонны.



Упражнения для обучения броскам в корзину

Для обучения детей броскам в корзину необходимо иметь на площадке не меньше двух корзин. Если их больше, необходимо использовать все. Тогда детям не придётся долго ждать своей очереди, увеличится их двигательная активность.

1. *Построение:* дети строятся в две колонны по 4 – 6 чел. в каждой напротив одной корзины. Одна колонна занимает место с одной стороны площадки, другая - с другой.

Выполнение: стоящие первыми выполняют бросок. Стараясь попасть в корзину, ловят мяч и становятся в конец своей колонны. То же самое повторяют и другие игроки.

Вариант: Мяч имеют только первые в колонне. После броска они ловят мяч и передают следующим, а сами становятся в конец колонны.

2. *Построение:* 5-6 детей свободно располагаются напротив корзины, каждый с мячом.

Выполнение: после сигнала дети бросают мячи, стараясь как можно чаще попасть в корзину.

Ловля мяча

На первых занятиях большинство детей стараются ловить мяч, прижимая его к груди, обхватив его руками, стоя на прямых, жестко и плотно сжатых ногах. Иногда ребенок даже протягивает полусогнутые руки вперед и пассивно ждет, когда мяч сам упадет на руки. Если мяч летит выше или ниже уровня груди. дети уже не могут его поймать, потому что не умеют ловить мяч кистями рук или принять более удобное положение для его ловли, передвигаясь в определенном направлении. Если же ребенок поймал мяч таким несовершенным способом, он должен перекладывать мяч в руках, чтобы держать его в удобном положении, на что теряется много времени.

Необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше. Образовывая из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Ребёнок следит за полётом мяча и как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, он должен захватить его и подтянуть к себе амортизирующим движением. При этом одновременно надо сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки.

Правила ловли мяча:

1. Мяч лови кистями рук, не прижимая к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу.
2. Не задерживай мяч в руках, быстро действуй с ним.

Возможные ошибки: стремление зажать мяч, обхватить его руками; узкое расположение пальцев и ловля мяча напряженными кистями рук; прием мяча на заранее согнутые руки, без амортизирующего движения.

Пути исправления: следить, чтобы движение рук было прямо навстречу с широком разведением пальцев; ловить мяч расслабленными кистями рук с последующим отведение их назад и сгибание рук в локтях.

Передача мяча

Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей и передаче мяча двумя руками с места, в дальнейшем в движении. Детей следует научить передавать мяч из правильной стойки, держа мяч двумя руками на уровне груди. При передаче ребёнок должен описать мячом небольшую дугу к туловищу вниз - на грудь и, разгибая руки вперёд от себя посылать мяч, активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. Такая техника передачи мяча усваивается детьми постепенно.

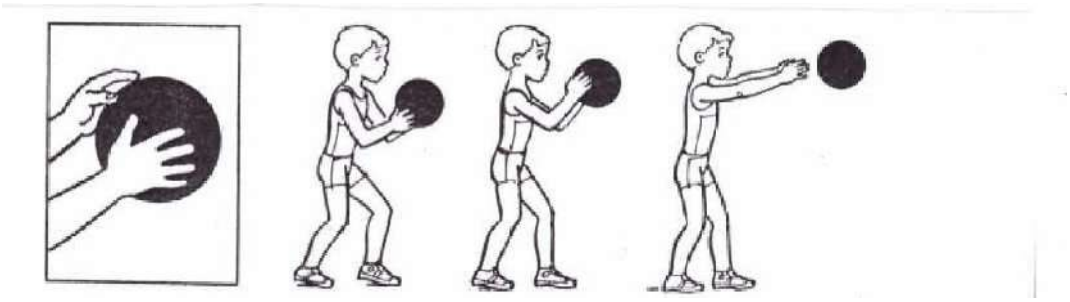
На первых порах при передаче мяча большинство детей стараются толкать мяч обеими руками, широко разводя локти в сторону. Но уже после 2-3 занятий многие начинают выполнять подготовительные упражнения перед передачей мяча. Вначале детям трудно установить точное расстояние до объекта, в который надо бросить мяч, и предусмотреть траекторию его полёта, они часто бросают мяч в ноги партнёра. Но уже после 3-5 занятий наблюдаются значительные изменения в качестве действий: дети начинают бросать мяч согласованными движениями кистей рук, всего тела, учатся сразу после ловли мяча посылать его партнёру или в цель, в более точном направлении и в более быстром темпе.

Правила передачи мяча:

1. Локти опусти вниз.
2. Бросай мяч на уровне груди партнёра.
3. Сопровождай мяч взглядом и руками.

Возможные ошибки: неправильная стойка - плотно сжатые и прямые ноги; чрезмерное разведение локтей в стороны.

Пути исправления: контролировать постановку ног, сохранять положение незначительного полуприседа; следить, чтобы полусогнутые руки в локте касались туловища.



Упражнения для обучения ловле и передаче мяча

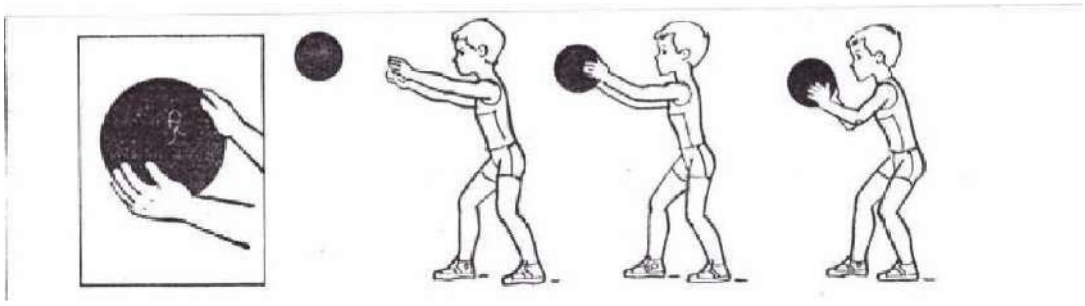
1. Построение: дети встают в две шеренги, лицом друг к другу, на расстоянии 2-3 м.
Выполнение: дети в парах передают мяч друг другу.
Вариант: Мяч имеет один ребёнок из первой пары. После сигнала он передаёт мяч напарнику из второй шеренги, тот возвращает мяч в первую шеренгу уже другому ребёнку. Второй ребёнок из первой шеренги бросает мяч ребёнку второй шеренги, стоящему напротив, и т.д. Так мяч путешествует из одной шеренги в другую, не пропуская никого из игроков. Последний ребёнок, поймав мяч, бежит вперёд и становится первым в своей шеренге. Когда дети хорошо усвоят упражнение, его можно выполнять с несколькими мячами.

2. Построение: дети по трое становятся в одну линию на расстоянии 2 м. один от другого. Мяч находится у среднего ребёнка каждой тройки. Выполнением середине стоящий ребёнок бросает мяч сначала стоящему справа, получает от него мяч и бросает стоящему слева. Упражнение повторяется 6-8 раз.

3. Трое детей встают треугольником. Они поочерёдно бросают мяч друг другу, т.е. мяч перемещается по треугольнику.

4. Построение: трое детей встают треугольником, у них один мяч. Место игрока можно отметить обручем, положив его на пол.
Выполнение: дети передают мяч друг другу по очереди. После передачи мяча каждый ребёнок перемещается на место того, кому бросил мяч, т.е. бежит вслед за мячом.

5. Построение: дети строятся в две шеренги лицом друг к другу. В каждой паре по мячу.
Выполнение: обе шеренги движутся приставным шагом до установленного места и дети в парах перебрасывают друг другу мяч. От установленного места пара расходится, дети переходят в конец своей шеренги и продолжают упражнение.



Задачи:

1. Упражнять в разных действиях с мячом; формировать умения применять их в разных игровых ситуациях.
2. Продолжать знакомить с правилами в баскетбол.
3. Развивать двигательную реакцию и ориентировку в пространстве.

4. Воспитывать чувство товарищества, учить играть вместе, уступать друг другу. Материал: мячи по количеству детей, свисток.
- Ребята, скажите, пожалуйста, в какую игру мы учимся играть?
- Скажите, чему мы хотим здесь научиться? (игра с мячом)
- Пальчиковая гимнастика «Замок»

1- Упражнение первое.

Ведение мяча правой и левой рукой на месте, (совершенствовать ведение мяча на месте, в движении, приучать детей видеть площадку). Игра «Мотоциклисты».
Дыхательное упражнение «Радуга»

2- Упражнение второе. Передача мяча в парах:

- Через вверх
- Через пол
- В движении (учить чувствовать «локоть» товарища, помогать друг другу).

Дыхательное упражнение.

3- Упражнение третье. Броски мяча в корзину (закреплять умение бросать мяч в кольцо из разных исходных точек).

4- Учебная игра.

На прошлой тренировке мы учились приветствовать. А сегодня я познакомлю вас ещё с одним правилом. В игре баскетбол игрок с мячом в руках может сделать только два шага. После этого он должен передать мяч, или сделать бросок по кольцу.

- Игра 5 мин.
- Дыхательное упражнение.

5- Игра «Вызов по имени»

Игра «Гонка мячей по кругу» (развивать быстроту в передаче мяча, воспитывать ответственность перед товарищами по игре).

Программное содержание:

1. Формировать привычку к здоровому образу жизни;
2. Продолжение обучению элементам игры баскетбол: ведение мяча, бросок мяча в корзину, передача мяча в парах;
3. Развитие координации, развитие точности, умение действовать по сигналу.
4. Воспитание дружеских отношений между детьми во время игр, умение оказывать поддержку, воспитание смелости, ловкости, быстроты.

Материал: мячи по количеству детей, 2 цветовые карточки, свисток, эмблемы, карточки с заданиями.

Ход занятия: - Здравствуйте, ребята. Садитесь поудобнее (дети садятся на пол в кругу). Закройте глаза. Слушайте мои слова. Всё, что с вами произошло вчера, - ушло навсегда. Это уже прошлое. Все неприятности, грубые слова, которые вам говорили - всё это исчезло навсегда... Всё, что будет завтра, - это пока мечты, сон. Это фантазии...
Существует только то, что находится «здесь и теперь». Постарайтесь подумать о себе сейчас. Вам нравится, во что вы одеты, место, где вы сидите. Помогите себе в эту минуту. Подумайте, что каждый из вас - самое ценное, что есть на свете. Итак, вы находитесь только «здесь и теперь». Всё ваше внимание сосредоточено на том, чем мы сейчас будем заниматься «здесь и теперь».

- Ребята, сегодня мы с вами продолжим обучение игры в баскетбол. Но для этого нам надо выбрать две команды. Наши команды будут называться «улыбка» и «солнышко». На 1-2 рассчитайся. Номер 1- «улыбка», 2- «солнышко». Запомните, кто в какой команде и начинаем тренировку. Команды - направо Бегом марш.
- Медленный бег;
- Ходьба на носках, руки в стороны;
- Упражнения для рук: круговые движения руками, рывки руками, сжимаем и разжимаем пальцы;

- Ходьба с высоким подниманием колен;
- Бег в разном темпе с переходом на ходьбу, восстановление дыхания. Возьмите, пожалуйста, все мячи. Начинаем основную тренировку.
- Игра «Играй, играй, мяч не теряй»
- Игра «Мотоциклисты»
- Работа по карточкам (бросание и ловля мяча вверх; бросок мяча в корзину, ведение мяча)
- Отлично выполнили все задания. Молодцы.

Эстафеты:

- Ведение и бросок мяча в корзину
- Прокати мяч точнее с горки
- Мяч водящему в колоннах
- Игра «Мяч капитану»
- Моделирование.

Ребята, ваши эмблемы разлетелись на кусочки. Помогите мне, пожалуйста, собрать их единое целое.

Отлично. Наша тренировка подошла к концу. Садитесь в круг на свои места. «Закройте глаза. Представьте, что возникает цветной экран, как экран телевизора. И вы слышите слова, которые вы сегодня запомнили, вы видите то, чем вы занимались. Вы видите все упражнения, которые вы выполняли.

Вы как будто видите на экране всё занятие от начала до конца. А теперь откройте глаза. Назовите каждый хотя бы по одному слову то, что удалось увидеть на экране вашего «внутреннего телевизора».

Приложение 4

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график на 2020-2021 учебный год
программа «ОФП с элементами баскетбола» стартовый уровень
Спортивно-оздоровительная группа

Тренер-преподаватель: Новиков А.Г.

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.
Учебный год с 01 сентября по 31 мая 2020 года.

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	04.09.2020	15.00-16.30	**Теоретическое занятие.** Инструктаж, Практическое занятие	1 1	Вводное занятие. Цель, задачи программы. Правила поведения, техника безопасности в зале и на стадионе на занятиях. Форма одежды, гигиенические требования. Двухсторонняя игра.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Беседа Наблюдение
2	Сентябрь	06.09.2020	10.00-11.30	**Теоретическое занятие.** Практическое занятие	1 1	История развития баскетбола. Различные способы перемещения. Обучение технике ударов по мячу рукой. Подвижные игры с элементами баскетбола. Зачёты ОФП.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Беседа Наблюдение
3	Сентябрь	11.09.2020	15.00-16.30	**Теоретическое занятие.** Практическое занятие	1 1	Закаливание в условиях Кольского Заполярья. Различные способы перемещения. Обучение технике ударов по мячу рукой. Подвижные игры с элементами баскетбола. ОФП.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Беседа Наблюдение

4	Сентябрь	13.09.2020	10.00-11.30	**Теоретическое занятие.** Практическое занятие	1 1	Место занятий, оборудование и инвентарь. Знакомство с местом занятия, оборудованием и инвентарём. Прием мячей. Обучение технике ударов по мячу рукой. Подвижные игры с элементами баскетбола. ОФП. СФП.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение
5	Сентябрь	18.09.2020	15.00-15.30	**Теоретическое занятие.** Практическое занятие	1 1	Понятие: «колонна», «дистанция и интервал », «вниз», «вперёд», «назад», «техническая подготовка» Ведение мяча. Обучение технике ударов по мячу рукой. Подвижные игры с элементами баскетбола. ОФП. СФП.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Самостоятельная практическая работа
6	Сентябрь	20.09.2020	10.00-11.30	**Теоретическое занятие.** Практическое занятие	1 1	Понятие: «строй», «шеренга», «скрестно», «сгибание и разгибание», «круговые движения», «техническая подготовка» Ведение мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола. ОФП. СФП.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Самостоятельная практическая работа
7	Сентябрь	25.09.2020	15.00-16.30	**Теоретическое занятие.** Практическое занятие	1 1	Понятие: «ОФП», «СФП», «осанка», «техническая подготовка» Ведение мяча, правой и левой рукой. Прием-передача мяча. Развитие силы. ОФП.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Самостоятельная практическая работа
8	Сентябрь	27.09.2020	10.00-11.30	**Теоретическое занятие.** Практическое занятие	1 1	Понятие: «свод стопы», «голеностоп», «акробатические упражнения» ОРУ. Легкоатлетические упражнения. Развитие гибкости. ОРУ. Легкоатлетические упражнения. Развитие гибкости.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Самостоятельная практическая работа

						Двухсторонняя игра.		
9	Октябрь	02.10.2020	15.00-16.30	**Теоретическое занятие.** Теоретическое занятие	1 1	Правила и последовательность действий при выполнении остановки мяча. Обучение технике остановки мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола. ОФП. СФП.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Самостоятельная практическая работа
10	Октябрь	04.10.2020	10.00-11.30	**Теоретическое занятие.** Практическое занятие	1 1	Правила безопасности при выполнении ведения мяча рукой Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Удары мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками. Подвижные игры с элементами баскетбола. ОФП.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Самостоятельная практическая работа
11	Октябрь	09.10.2020	15.00-16.30	**Теоретическое занятие.** Практическое занятие	1 1	Правила безопасности при выполнении бросков мяча Бросание мяча вверх с ударом вниз и ловля его двумя руками. Удар мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками. Различные способы перемещения. Подвижные игры с элементами баскетбола. СФП.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Самостоятельная практическая работа
12	Октябрь	11.10.2020	10.00-11.30	Практическое занятие	2	Бросание мяча вверх с хлопком и ловля его. Удар мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот. Развитие силы. ОФП.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Обсуждение
13	Октябрь	16.10.2020	15.00-16.30	Практическое занятие	2	Перебрасывание мяча партнёру удобным для детей способом. Отбивание мяча на месте правой	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение

						(левой) рукой. Подвижные игры с элементами баскетбола. СФП.		
14	Октябрь	18.10.2020	10.00-11.30	Практическое занятие	2	Бросание мяча вверх с хлопком за спиной и ловля его двумя руками. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой. Подвижные игры с элементами баскетбола. ОФП.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение
15	Октябрь	23.10.2019	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Удары мяча об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Подвижные игры с элементами баскетбола. ОФП.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение
16	Ноябрь	25.10.2020	10.00-11.30	Практическое занятие	2	Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой рукой. Подвижные игры с элементами баскетбола. ОФП.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение
17	Ноябрь	06.11.2020	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Перебрасывание мяча партнёру двумя руками от груди. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей. Подвижные игры с элементами баскетбола. СФП.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Обсуждение
18	Ноябрь	08.11.2020	10.00-11.30	Практическое занятие	2	Перебрасывание мяча через сетку двумя руками от груди. Ведение мяча правой (левой) рукой по прямой. Подвижные игры с элементами баскетбола. ОФП. СФП.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Обсуждение
19.	Ноябрь	13.11.2020	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Метание мяча в обруч, расположенный на полу (а-2,5м) снизу, сверху, из-за головы. Чередование подбрасыванием мяча с ударами об пол. Подвижные игры	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение

						с элементами баскетбола. ОФП.		
20.	Ноябрь	15.11.2020	10.00-11.30	Практическое занятие	2	Метание мяча в баскетбольный щит. Ведение мяча по прямой правой и левой рукой шагом. Подвижные игры с элементами баскетбола.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение
21.	Ноябрь	20.11.2020	17.00-18.30	**Теоретическое занятие.** Практическое занятие	1 1	Понятие «ОФП» и «СФП». Последовательность выполнения технических элементов. Ведение мяча, обводка стоек, бросок в кольцо. Прием-передача мяча. Развитие силы. ОФП.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение
22.	Ноябрь	22.11.2020	10.00-11.30	**Теоретическое занятие.** Практическое занятие	1 1	Задачи общей выносливости. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие общей выносливости. Удары мяча об пол и бросок его в баскетбольный щит. Ведение мяча вокруг себя правой (левой) рукой. Подвижные игры с элементами баскетбола.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение
23.	Ноябрь	27.11.2020	11.00-11.30	**Теоретическое занятие.** Практическое занятие	1 1	Правила и последовательность действий при выполнении элемента: «остановка мяча » Обучение технике остановки мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола. СФП.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение
24.	Ноябрь	29.11.2020	17.00-18.30	**Теоретическое занятие.** Практическое занятие	1 1	Правила и последовательность действий при выполнении элемента: «бросок мяча » Бросание мяча в стенку и ловля его после отскока. Ведение мяча вокруг себя правой, левой рукой	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение

						поочередно. Подвижные игры с элементами баскетбола. ОФП.		
25.	Декабрь	04.12.2020	10.00-11.30	**Теоретическое занятие.** Практическое занятие	1 1	Правила проведения подвижных игр с элементами баскетбола. Техника безопасности при проведении игр. Передача мяча в парах, стоя на месте. Ведение мяча по прямой шагом. Подвижные игры с элементами баскетбола.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение
26.	Декабрь	06.12.2020	10.00-11.30	Практическое занятие	2	Передача мяча в парах через сетку. Ведение мяча шагом с изменением направления. Подвижные игры с элементами баскетбола. СФП.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение
27.	Декабрь	11.12.2020	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Обучение технике в два шага после ведения. Подвижные игры с элементами баскетбола. ОФП.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение
28.	Декабрь	13.12.2020	10.00-11.30	Практическое занятие	2	Передача мяча двумя руками от груди в парах, в движении. Ведение мяча с изменением скорости. Подвижные игры с элементами баскетбола. ОФП.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение
29.	Декабрь	18.12.2020	17.00-18.30	**Теоретическое занятие.** Практическое занятие	1 1	Правила безопасности при ведении мяча, правила проведения подвижных игр. Передача мяча в колоннах с переходом в конец своей колонны, а затем противоположной. Ведение мяча в заданном темпе (бегом, шагом). Подвижные игры с элементами баскетбола. СФП.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение
30.	Декабрь	20.12.2020	10.00-11.30	Практическое занятие	2	Отбор мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение

31.	Декабрь	25.12.2020	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Передача мяча по кругу, в шеренгах (вправо, влево). Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча в цель двумя руками от груди. Подвижные игры с элементами баскетбола. СФП.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение
32.	Декабрь	27.12.2020	10.00-11.30	Практическое занятие	2	Зачеты по теоретическому материалу. Зачеты по ОФП. Подвижные игры с элементами баскетбола.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	
33.	Январь	03.01.2021	10.00-11.30	Практическое занятие	2	Передача мяча в тройках. Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола. СФП.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение, обсуждение
34.	Январь	08.01.2021	17.00-18.30	**Теоретическое занятие.** Практическое занятие	1 1	Основы правил игры в баскетбол. Передача мяча в тройках в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Подвижные игры с элементами СФП.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение, обсуждение
35.	Январь	10.01.2021	10.00-11.30	Практическое занятие	2	Бросок мяча в корзину (поставленную на пол) удобным для детей способом. Передача мяча в парах и движении.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение, обсуждение
36.	Январь	15.01.2021	17.00-18.30	**Теоретическое занятие.** Практическое занятие	1 1	Правила безопасности при выполнение элемента «обманные движения-финты» Обманные движения (финты). Отбор мяча у соперника. Подвижные игры с элементами баскетбола. ОФП.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение, обсуждение
37.	Январь	17.01.2021	10.00-11.30	**Теоретическое занятие.**	1	Правила безопасности при выполнение элемента «бросок	Спортивный зал МБОУ ООШ	Наблюдение

				Практическое занятие	1	двумя руками» Бросок мяча в цель двумя руками от груди с места через сетку. Ведение мяча с изменением направления. Подвижные игры с элементами баскетбола. СФП.	№ 5	
38.	Январь	22.01.2021	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Обманные движения (финты). Отбор мяча у соперника. Подвижные игры с элементами баскетбола. ОФП.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение
39.	Январь	24.01.2021	10.00-11.30	Практическое занятие	2	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Ведение мяча с изменением скорости. Подвижные игры с элементами баскетбола. СФП.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение
40.	Январь	29.01.2021	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Бросок мяча в корзину после ведения мяча. Передача мяча в тройках в движении. ОФП.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение
41.	Февраль	05.02.2021	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки). Ведение мяча, остановка шагом и передача. Подвижные игры с элементами баскетбола. ОФП.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение
42.	Февраль	07.02.2021	10.00-11.30	Практическое занятие	2	Прием контрольных нормативов. Диагностика физической и технической подготовки.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение
43.	Февраль	12.02.2021	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Передача мяча парами при противодействии защитника, бросок в корзину. ОФП.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение
44.	Февраль	14.02.2021	10.00-11.30	**Теоретическое занятие.** Практическое занятие	1 1	Правила безопасности при проведении подвижных игр. Обучение технике два шага. Бросок мяча в корзину на два шага. Подвижные игры с элементами	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение

						баскетбола. ОФП. Игровые упражнения.		
45.	Февраль	19.02.2021	17.00-18.30	**Теоретическое занятие.** Практическое занятие	1 1	Тактическая подготовка: понятие о стратегии игры. Бросок мяча в корзину с места из разных точек. Ведение мяча и защитные действия. ОФП.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение
46.	Февраль	21.02.2021	10.00-11.30	Практическое занятие	2	Бросок мяча в корзину на два шага. Учебная игра. Прием-передача мяча. Развитие силы. ОФП.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение
47.	Февраль	26.02.2021	17.30-18.30	Практическое занятие	2	Ведение мяча. Совершенствование навыков остановки мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола. СФП.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение
48.	Февраль	28.02.2021	10.00-11.30	Практическое занятие	2	Ведение мяча свободно продвигаясь по площадке. Учебная игра. Подвижные игры с элементами мини-футбола. СФП.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение
49.	Март	05.03.2021	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Учебная игра.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение
50.	Март	07.03.2021	10.00-11.30	Практическое занятие	2	Учебная игра.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение
51.	Март	12.03.2021	17.00-18.30	**Теоретическое занятие.** Практическое занятие	1 1	Тактическая подготовка: расположение игроков на поле. Учебная игра.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение
52.	Март	14.03.2021	10.00-11.30	Практическое занятие	2	СФП. Учебная игра.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение
53.	Март	19.03.2021	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Отбор мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола. СФП.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение

54.	Март	21.03.2021	10.00-11.30	Практическое занятие	2	Прием (остановка) мячей. Ведение мяча.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение
55.	Март	26.03.2021	17.00-18.30	**Теоретическое занятие.** Практическое занятие	1 1	Тактическая подготовка: расположение игроков на поле. СФП. Учебная игра.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение
56.	Март	28.03.2021	13.30-15.00	Практическое занятие	2	ОРУ. Беговые упражнения. Развитие общей выносливости. Двухсторонняя игра.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение
57.	Апрель	02.04.2021	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Обучение технике остановки мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола. СФП.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение
58.	Апрель	04.03.2021	10.00-11.30	Практическое занятие	2	Прием (остановка) мячей, передача. Подвижные игры с элементами баскетбола. ОФП.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение
59.	Март	09.03.2021	17.00-18.30	**Теоретическое занятие.** Практическое занятие	1 1	Правила выполнения перекатов и кувырков ОРУ. ОФП. Акробатические упражнения. Двухсторонняя игра.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение
60.	Апрель	11.04.2021	10.00-11.30	Практическое занятие	2	ОРУ. Беговые упражнения. Развитие общей выносливости, передачи мяча в парах. СФП. Двухсторонняя игра.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение
61.	Апрель	16.04.2021	17.00-18.30	Практическое занятие	2	ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Передача мяча в движении. Двухсторонняя игра. ОФП.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение
62.	Апрель	18.04.2021	10.00-11.30	Практическое занятие	2	Обучение технике ведения мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола. СФП.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение
63.	Апрель	23.04.2021	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Обучение технике ведения мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола. СФП.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение

64.	Апрель	25.04.2021	10.00-11.30	Практическое занятие	2	Прием (передача) мячей. Подвижные игры с элементами баскетбола. ОФП.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение
65.	Апрель	30.04.2021	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Отбор мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение
66.	Май	07.07.2021	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Обучение остановке мяча после отскока. Подвижные игры с элементами баскетбола. ОФП.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение
67.	Май	14.05.2021	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Ведение мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола. ОФП.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение
68.	Май	16.05.2021	10.00-11.30	Практическое занятие	2	Ведение мяча. Совершенствование навыков передачи мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола. СФП.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение
69.	Май	21.05.2021	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Отбор мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение
70.	Май	23.05.2020	10.00-11.30	Практическое занятие	2	Обучение технике остановки мяча. Подвижные игры с элементами мини-футбола. СФП.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение
71.	Май	28.05.2021	17.00-18.30	**Теоретическое занятие.** Практическое занятие	1 1	Зачеты по теоретическому и практическому блоку программы. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, технические нормативы.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение
72.	Май	30.05.2021	10.00-11.30	**Теоретическое занятие.** Практическое занятие	1 1	Подведение итогов учебного года. Задание на летний период. Учебная контрольная игра.	Спортивный зал МБОУ ООШ № 5	Наблюдение