

Департамент Смоленской области по образованию и науке
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Баскаковская средняя образовательная школа»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 01
от 30.08.2024 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ «Баскаковская средняя школа»
_____/С.В. Проклина/
Протокол № 115 от 30.08.2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Подвижные игры»

Возраст обучающихся: 14-17 лет
Срок реализации: 1 года

Автор-составитель:
Шибалева Валентина Дмитриевна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Предлагаемая программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

При разработке программы учитывались все современные требования к программам дополнительного образования, анализ социального заказа, рекомендации специалистов в данной области. Программа разработана в соответствии с планом работы образовательного учреждения и в соответствии с нормативными и правовыми документами:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки России ПРИКАЗ от 9 ноября 2018 года N 196);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41);
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России «О направлении информации» от 18 ноября 2015 г. N 09- 3242);
- Устав МБОУ «Баскаковская средняя школа».

Актуальность создания данной программы состоит в том, что её внедрение вызвано потребностями современных детей и их родителей, а также она ориентирована на социальный заказ общества. В последние годы наблюдается снижение уровня двигательной активности обучающихся. В связи, с чем администрация образовательного учреждения разработала систему работы школы по повышению культуры здорового образа жизни. Программа «Подвижные игры» является одним из ее основных элементов, так как занятия физкультурой способствуют формированию всесторонне духовно и физически развитого человека и обеспечивающие его безопасную жизнедеятельность.

Родители обеспокоены чрезмерной увлеченностью детей современными гаджетами, снижением уровня их социальной ответственности. Программа позволяет решить данные проблемы, так как она формирует и совершенствует сильные черты личности, такие качества как терпение, трудолюбие, наконец, учат работать в команде. Детей привлекают занятия физкультурой тем, что предоставляют им возможность сотрудничества, массу переживаний и эмоций.

Данная программа составлена с учётом накопленного теоретического и практического опыта педагога, что позволяет учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося, и даёт возможность создания для каждого из них индивидуальной траектории освоения физических навыков и умений.

Отличительные особенности программы состоит в поэтапном освоении учащимися, предлагаемого курса, что даёт возможность детям с разным уровнем развития освоить те этапы сложности, которые соответствуют их способностям. Программа предоставляет всем детям возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития и предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углублённости, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников рассматриваемой программы. Программа предполагает универсальную доступность для детей с любым видом и типом психофизиологических особенностей, детей с ОВЗ. Материал программы учитывает особенности здоровья тех детей, которые могут испытывать сложности при чтении, прослушивании или совершении каких-либо манипуляций с предлагаемым им материалом.

В курсе имеются темы (контент), разработанные педагогом для реализации в дистанционном формате. При использовании дистанционной платформы программа может

быть доступна для отдельных категорий детей с ОВЗ и инвалидов, детей, проживающих в сельской местности и на труднодоступных и отдаленных территориях

Материал программы предполагает изучение основ двух спортивных игр: баскетбола, волейбола, и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки воспитанников:

- Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.
- Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.
- Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей от 14 до 17 лет. В учебные группы принимаются все желающие без специального отбора.

Объем программы – общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 34ч;

Форма обучения – очная.

Формы организации деятельности учащихся: - индивидуально-групповая; - индивидуальная; - групповая.

Состав группы – постоянный.

Условия набора учащихся: группы формируются на условиях свободного набора.

Объем и срок освоения программы

Данная программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество в год:

1 год обучения – 34 час.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Количество часов и занятий в неделю:

1 год обучения - 1 раза в неделю

Длительность занятий: 45 мин.

Цель и задачи программы

Программа по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в

формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы «Спортивные игры»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Основные виды учебной деятельности обучающихся:

Физкультурно – оздоровительная, спортивно – оздоровительная, игровая, спортивные и подвижные игры, самостоятельные занятия, соревновательная

Планируемые результаты

Личностные:

отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы кружковой деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Условия реализации программы

Санитарно-гигиенические требования: занятия должны проводиться в просторном помещении, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться.

Материально-техническое обеспечение:

Музыкальный центр

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

Компьютер

Мультимедийный проектор

Спортивный инвентарь	Количество
Конь гимнастический	1
Секундомер	1
Козёл гимнастический	1

Мостик гимнастический	1
Канат	1
Щит баскетбольный	3
Обручи	10
Кегли	14
Фишки	5
Гимнастические маты	14
Скакалки	10
Сетка волейбольная	1
Мячи футбольные	5
Планка л/а	1
Мячи резиновые	5
Скамейки гимнастические	2
Набивные мячи	2
Гранаты	4
Мячи малые для метания	5
Лыжи	20
Палки лыжные	20
Ботинки лыжные	10
Сетка баскетбольная	1
Волейбольные мячи	10
Баскетбольные мячи	10
Стартовые колодки	2

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

Формы проведения занятий:

1. Утренняя гимнастика: традиционная, игрового характера, упражнения на полосе препятствий, оздоровительный бег, комплекс музыкально-итмических упражнений.
2. Физкультурные занятия: классические, игровые, сюжетные, с элементами аэробики, интегрированные, тренировочного типа, контрольно-проверочные.
3. Физкультурно-оздоровительный кружок.
4. Физминутки.
5. Подвижные игры, физические упражнения на прогулке.
6. Гимнастика после сна: игрового характера, комплекс упражнений, самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.
7. самостоятельная двигательная активность.
8. Физкультурные праздники, спортивные развлечения, недели здоровья.
9. Здоровьесберегающие технологии: пальчиковая гимнастика, артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз, самомассаж, релаксация.
10. Закаливание.

Формы аттестации. Оценочные материалы.

Цель аттестации: выявление уровня развития способностей и личностных качеств детей и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной программы.

Все процедуры мониторинга проводятся в соответствии с Уставом МБОУ «Баскаковская средняя школа»:

- входная диагностика: собеседование (сентябрь);
- промежуточная аттестация: участие в турнире, форма оценки степени и уровня освоения детьми дополнительной общеобразовательной программы данного года обучения (апрель-май);
- итоговая аттестация: тестирование, форма оценки степени и уровня освоения детьми дополнительной общеобразовательной программы. Критериями оценки результативности обучения являются уровень теоретической и практической подготовки учащихся (май);
- текущий мониторинг: социометрия, наблюдение.
- дополнительный критерий оценивания уровня усвоения образовательной программы – результаты на турнирах.

Для изучения индивидуальных особенностей детей, мотивации, личностных качеств, применяются опросы, беседы, включенное педагогическое наблюдение; тесты. Формируется база данных об особенностях учащихся для отслеживания динамики развития личности ребенка, откуда педагог получает информацию об особенностях каждого учащегося.

Диагностические исследования проводятся с использованием следующих методик:

- Методика В.П. Степанова «Уровень личностных результатов обучающихся»;
- Анкета «Удовлетворенность воспитанников деятельностью (по А.А. Андрееву)»;
- Карта мониторинга по Л.Н. Буйловой (предметные и метапредметные результаты обучающихся).

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка осуществляется на основе программы по физической культуре для 7—11-х классов средней школы. В качестве основных средств общей физической подготовки применяются:

гимнастические упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, висы, упоры, лазание, метания, прыжки;

спортивные игры (ручной мяч); занимающиеся должны хорошо овладеть передачами и ловлей мяча, ведением его, изучить индивидуальные тактические действия и простые взаимодействия игроков в нападении и защите;

подвижные игры, с предметами, с преодолением несложных препятствий и на быстроту реакции;

легкоатлетические упражнения — в основном применяются преимущественно бег на короткие дистанции, кроссы, прыжки и метания.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПО ВОЛЕЙБОЛУ:

Упражнения для развития быстроты. Бег (рывки) с высокого и низкого старта на 20—30 м лицом вперед, боком вперед, спиной вперед. Передвижение приставными шагами правым и левым боком вперед, лицом вперед, спиной вперед, двойными шагами и скачками.

Во время передвижения одним из указанных выше способов ускорения в определенных границах площадки и в ответ на сигналы. Во время ходьбы в колонну по одному вдоль границ площадки по сигналу последний в колонне делает рывок и, обогнав колонну, идет впереди. Затем обгон начинает следующий и т. д. Кроме бега, при обгоне применяются и другие способы перемещения. Бег с изменением направления — оббегание препятствий (стоек, набивных мячей и т. п.) или занимающихся, идущих в колонне. Различные перемещения в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей.

Соревнования в беге на 20, 30, 60 м, а также на быстроту перемещения другими способами (на время). Специальные эстафеты с бегом, передвижением приставными шагами и различным сочетанием способов перемещения, а также с переноской груза (набивных мячей и т. п.) и преодолением препятствий.

Упражнения для привития навыков быстрого рывка с места и быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 10—15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению, - к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег зигзагами с остановками и изменением направления. «Челночный бег» на 5 и 10 м. (общий пробег за одну попытку 20—30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках.

Передвижение (бег, приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу — выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° — прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т. д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии в сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры; «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для преимущественного укрепления мышц, участвующих в выполнении основных технических приемов игры. Передачи. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе).

Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многочисленные передачи баскетбольного (футбольного) мяча о стену и ловля. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Подачи мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновым амортизатором. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение рук вниз - вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). То

же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рук вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу — поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) — движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием в грудной части при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой — правой рукой влево, левой — вправо. Броски набивного мяча весом 1 кг «крюком» через сетку.

Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения верхней боковой подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Верхняя боковая подача с максимальной силой у футбольной сетки (в сетку). То же верхняя прямая и нижняя прямая подачи. Подачи мяча слабейшей рукой.

Нападающие удары. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен выше головы), имитация прямого нападающего удара в прыжке (правой и левой рукой). То же, но стоя боком к стене — имитация бокового нападающего удара. Броски набивного мяча — из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку). Броски набивного мяча весом 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча весом 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5—2 м) или на полу; расстояние от 5 до 10 м. Метание выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах.

Упражнения на развитие прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1—1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет — прыжки на одной ноге). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением (2—3 набивными мячами в руках). Вспрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь двумя ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в сторону согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекаат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку

на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стену (с 13 лет для мальчиков).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись из стойки на лопатках и на руках с помощью. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет)

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПО БАСКЕТБОЛУ:

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции.

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Учебный план

<i>№п/п</i>	<i>Содержание</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Теоретическая подготовка:	2
2	Общая физическая подготовка: - общеразвивающие упражнения; - акробатические упражнения; - подвижные игры и эстафеты; - легкоатлетические упражнения	5

3	Специальная физическая подготовка: - упражнения для развития быстроты; - упражнения для развития скоростно-силовых качеств; - упражнения для развития ловкости; - упражнения для развития специальной выносливости.	7
4	Основы техники и тактики игры в баскетбол Основы техники и тактики игры в волейбол	11
5	Контрольные нормативы и участие в соревнованиях	3
6	Учебно-тренировочные игры	6
7	Итого	34

Календарно-тематический план «Спортивные игры»

№ п/п	Раздел	Тема занятия	Содержание	Кол-во часов	Дата планируемая	Дата фактическая	Формы работы	Планируемые результаты
1	Баскетбол	ТБ на занятиях в спортивном зале, на занятиях баскетболом. Передача, ведение, броски мяча	Правила по предупреждению травматизма на занятиях баскетболом. Введение мяча правой и левой рукой. Введение с изменением направления, приставным шагом. Передача двумя руками из-за головы. Учебная игра в баскетбол.	1			Лекция. Беседа. Практическое занятие Упражнения.	Знать правила соревнований
2	Баскетбол	Ловля, передача мяча	Ловля мяча после отскока от щита. Передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Введение с переводом мяча за спиной. Учебная игра в баскетбол.	1			Лекция. Практическое занятие Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
3	Баскетбол	Ведение с обводкой.	Ведение с обводкой. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Учебная игра в баскетбол.	1			Лекция. Практическое занятие Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
4	Баскетбол	Броски мяча	Ловля мяча после отскока от щита. Введение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы с места и в движении. Учебная игра в баскетбол.	1			Лекция. Практическое занятие Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
5	Баскетбол	Штрафной бросок	Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Введение с переводом мяча за	1			Беседа. Практическое занятие.	Уметь выполнять технические элементы

			спиной. Бросок одной рукой от головы. Учебная игра в баскетбол.					
6	Баскетбол	Специальные упражнения и комбинации.	Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол.	1			Практическое занятие Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
7	Баскетбол	Ведение с разной высотой отскока.	Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения.	1			Лекция. Практическое занятие Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
8	Баскетбол	Круговая тренировка	Круговая тренировка(5-6 станций). Развитие координационных способностей. Учебная игра в баскетбол.	1			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
9	Баскетбол	Вырывание и выбивание мяча	Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы. Учебная игра в баскетбол.	1			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
10	Баскетбол	Индивидуальная защита.	Передача мяча с отскоком от пола. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол. Передача одной рукой из-за спины. Индивидуальная защита.	1			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
11	Баскетбол	Ведение с разной высотой отскока с изменением направления	Ведение с разной высотой отскока с изменением направления. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения.	1			Теоретическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
12	Баскетбол	Позиционное нападение	Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения.	1			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
13	Баскетбол	Прессинг.	Броски после ведения с двух шагов. Прессинг. Учебная игра в баскетбол. Броски в движении после	3			Теоретическое и практическое занятие.	Уметь выполнять технические элементы

			передачи. Прессинг.					
14	Баскетбол	Бросок одной рукой в прыжке	Передача мяча с отскоком от пола. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол. Передача одной рукой из-за спины. Бросок одной в прыжке. Учебная игра.	1			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
15	Баскетбол	Круговая тренировка	Круговая тренировка (5-6 станций). Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в баскетбол.	1			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
16	Баскетбол	Нападение быстрым прорывом.	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения.	1			Лекция. Беседа.	Уметь выполнять технические элементы
17	Баскетбол	Зачетная тренировка	Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в баскетбол.	1			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь играть в баскетбол
18	Волейбол	ТБ на занятиях в спортивном зале, при занятиях волейболом. Правила игры. Прием и передача мяча.	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности. Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Знать правила соревнований
19	Волейбол	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Верхняя передача мяча в парах с шагом, у стенки. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
20	Волейбол	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	1			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
21	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Комбинации из передвижений и остановок игрока. подача мяча. Учебная игра.	1			Практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы

22	Волейбол	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка. Круговая тренировка. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
23	Волейбол	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка. Перемещение в стойке. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Учебная игра.	1			Теоретическое и практическое занятие..	Уметь выполнять технические элементы
24	Волейбол	Прямая нижняя и верхняя подача мяча	Разминка. Перемещение в стойке. Нападение через 3-ю зону. Передачи в парах, через сетку. Прямая нижняя и верхняя подача мяча. Учебная игра.	1			Практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
25	Волейбол	Верхняя подача, нижний прием	Разминка. Перемещение в стойке. Верхняя подача, нижний прием в парах. Учебная игра.	1			Практическое занятие. Упражнения..	Уметь выполнять технические элементы
26	Волейбол	Верхняя подача, нижний прием	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	1			Практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
27	Волейбол	Игра в волейбол по основным правилам	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передачи мяча. Нападающий удар, нижний прием. подача мяча. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	1			Теоретическое и практическое занятие.	Уметь выполнять технические элементы
28	Волейбол	Игра в волейбол по основным правилам	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передачи мяча. Нападающий удар, нижний прием. подача мяча. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	1			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
29	Волейбол	Нападающий удар блокирование.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передачи мяча. Нападающий удар, нижний прием. Одиночное блокирование. подача мяча. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	1			Практическое занятие. Упражнения..	Уметь выполнять технические элементы
30	Волейбол	Прямой нападающий удар, нижний прием.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передачи мяча. Нападающий удар, нижний прием Одиночное блокирование. подача мяча. Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы

			Учебная игра.					
31	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передачи мяча. Нападающий удар, нижний прием. Подача мяча. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	1			Практическое занятие. Упражнения..	Уметь выполнять технические элементы
32	Волейбол	Соревнование в группах	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передачи мяча. Нападающий удар, нижний прием. Подача мяча. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Соревнования в группах.	1			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
33	Волейбол	Соревнование в группах	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Нападающий удар, нижний прием. Подача мяча. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Соревнования в группах.	1			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
34	Волейбол	Соревнование. Итоговое занятие	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передачи мяча. Нападающий удар, нижний прием. Подача мяча. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Соревнования в группах.	1			Теоретическое и практическое занятие.	Уметь играть в волейбол
				34				

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Литература для учителя:

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов, Москва «Просвещение» 2008 г. Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич.
- «Тренировка быстроты и ловкости баскетболиста» Москва 1971 г. З.Я.Кожевникова.
- Методические рекомендации «Обучение приемам игры в волейбол». Изд. ПГПУ имени В.Г.Беленского, под редакцией А.М.Кулясов, В.С.Куракин, 1994 г.
- «Баскетбол - игра и обучение» Москва 1971 г. Ф. Линдберг.
- «Спортивные игры». Учебник для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов. Москва 1973 г.
- «Спортивные игры». Ю.И. Портных. Москва 1975 г.
- Спортивные игры, Москва 2002 г., Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова
- Здоровый образ жизни в современной школе, Ростов на Дону 2007 г., Е.А.Воронова
- Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
- Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.
- Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.

Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.
Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин

Интернет – ресурсы

Сеть творческих учителей www.it-n.ru

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

Сеть творческих учителей,

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура)

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

<http://www.uchportal.ru>

Учительский портал.

<http://ballplay.narod.ru>

Персональный сайт

Скиндера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной информации **по методике подготовки баскетболистов.**

<http://www.kes-basket.ru/>

Школьная баскетбольная лига.

<http://g2p.tatarstan.ru/rus/info.php?id=6990>

Информационный сайт министерства

Республики Татарстан, физкультура

Литература для учащихся:

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! _ М.:Просвещение.2004

Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011

Виленский М.Я.; Туревский И.М.; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011