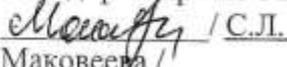


**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 30»**

<p>Рассмотрена на заседании ПО Протокол № 1 от «28 » августа 2024 г. Руководитель ПО  / Н.К.Ященко / Подпись расшифровка подписи</p>	<p>Согласовано: Зам. директора по УВР  / С.Л. Маковец / Подпись расшифровка подписи</p>	<p>Утверждена на заседании Педагогического совета (Протокол № 1 от «30 » августа 2024 г.) Утверждаю Директор школы:  / С.В. Дорочинская / Подпись расшифровка подписи (Приказ директора школы от «30 » августа 2024 г. № 188-ОД)</p> 
--	---	--

***Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа***

***Спортивная секция «Баскетбол»
(физкультурно-спортивное направление)***

возраст обучающихся (класс) 3-4 класс (10 – 11 лет)

срок реализации - 1год

уровень обучения - базовый

Составитель:
Учитель физической культуры
Ященко Наталья Константиновна

Вологда
2024 г

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Муниципальное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №30школа»
2. Полное название программы	Спортивная секция «Баскетбол»
3. Сведения об авторе:	
3.1. Ф.И.О., должность	Яценкова Наталья Константиновна
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база:	<ul style="list-style-type: none"> • Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ); • Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей (с изменениями от 02.02.2021); • Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30 сентября 2020); • Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) • Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
4.5. Вид программы	Общеразвивающая
4.6. Уровень программы	Базовый
4.7. Возраст обучающихся по программе	10-11 лет
4.8. Продолжительность обучения	1 год
5. Заключение экспертного совета	Протокол заседания №1 _____от « 28» августа 2024_ г.

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Секция «Баскетбол» не дублирует предмет физическая культура. Он предусматривает теоретические и практические занятия, организацию соревнований и участие в них. В программе курса выделены две основные содержательные линии «Укрепление здоровья» и «Физическая подготовка». Первая содержательная линия включает знания о роли физической культуры в укреплении здоровья, гигиенические правила по закаливанию организма, правила подбора спортивной одежды и обуви для занятий по баскетболу, а так же соблюдение правил техники безопасности при игре в баскетбол. Вторая содержательная линия включают игры и упражнения по баскетболу.

Велика роль баскетбола в решении задач физического воспитания в широком возрастном диапазоне, таких как формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья физической культуры и спорта; физкультурное начальное образование, направленное на освоение интеллектуальных, нравственных и эстетических ценностей физической культуры, формирование основ физической и духовной основы культуры личности, повышение ресурсов здоровья, как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни.

Применение спортивных игр в физическом воспитании младших школьников играет немаловажную роль в формировании фундамента двигательных навыков и технической подготовленности, так как этот возраст наиболее благоприятен для развития скоростных и координационных способностей.

На уроках физической культуры обучение элементам игры в основном осуществляется через проведение подвижных игр с элементами баскетбола. Поэтому следует уделять большее внимание методике обучения элементам игры в баскетбол.

Возрастные группы обучающихся: программа разработана для учащихся 4 классов (10-11 лет); свободный набор.

Условия набора учащихся. Принцип набора в объединение свободный, независимо от национальной и религиозной принадлежности, социального уровня. Программа не предъявляет требований к содержанию и объему стартовых знаний, а также к уровню развития ребенка.

Количество учащихся. В группе – 12-15 человек.

Формы и режим занятий. Форма обучения по программе – очная.

Режим занятий: Занятия проходят в спортивном зале. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 40 минут, один раз в неделю. Программа рассчитана на 35 учебных часов в год.

Краткая характеристика форм работы с детьми и видов деятельности: теоретические, практические, участие в соревнованиях.

Занятия проводятся по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

1.2 Цель программы

Цель программы, задачи обучения: рабочей программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование у учащихся четвертых классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели

физического воспитания учащихся по базовому компоненту. Углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **Задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение «школой движений»;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

• **Предполагаемый результат образовательного процесса**

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Стартовый уровень Знать:

1. Основы знаний о здоровом образе жизни.
2. Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.
3. Правила игры в баскетбол.
4. Тактические приемы в баскетболе.

Базовый уровень Уметь:

1. Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
2. Проводить судейство матча.
3. Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

1. Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
2. Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.

3. Развить коммуникабельность учащихся, умение играть в команде.
4. Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

• **Принципы отбора содержания:**

1. Принцип доступности и индивидуализации
2. Принцип постепенности
3. Принцип систематичности и последовательности
4. Принцип сознательности и активности
5. Принцип наглядности

В основе принципов создания программы лежит **концепция** личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса

1.3 СОДЕРЖАНИЕ

Примерное распределение учебного времени для группы 1 года обучения (сетка часов при 1 занятии в неделю)

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Основы знаний	4
2	Специальная подготовка техническая	15
3	Специальная подготовка тактическая	8
4	ОФП	6
5	Соревнования	2

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ: Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Формы организации образовательного процесса

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Содержание учебного плана

Группа первого года обучения

Основы знаний (4 часа). История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини-баскетбола. Жесты судей.

Техническая подготовка (15 часов).

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

Освоение индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1Х1.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка (8 часов).

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1 : 0), (2 : 1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1 : 1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Общefизическая подготовка (6 часов).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 500-2000 м.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота» «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

Соревнования (10 часов). Принять участие в одних соревнованиях.

1.4 Планируемые результаты:

Внеурочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов:

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении упражнений из «Школы мяча»;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Развиваемые УУД

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия баскетбола; - учебно-познавательный интерес к занятиям по баскетболу

Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; - планировать свои действия при выполнении: перемещений в стойке, остановки в два шага и прыжке, ловле и передаче мяча из разных И.п., ведение мяча, броска мяча с двух шагов. - комплексов упражнений с мячом; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять анализ выполненных баскетбольных приемов и использование их в учебной игре; - активно включаться в процесс выполнения заданий по баскетболу; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений из «Школы мяча».
Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении игровых приемов и использовании их в игре.

Ученик научится: БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении приемов игры в баскетбол;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технике выполнения приемов в игре баскетбол; соблюдать технику безопасности в игре и на занятиях.

Ученик получит возможность научиться: Личностные результаты

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий по баскетболу.

Приобретение социальных знаний (первый уровень)	Формирование ценностного отношения к социальной реальности (второй уровень)	Получение опыта самостоятельного общественного действия (третий уровень)
Занятия в секции, овладение техникой игры в баскетбол		
Участие в школьных спортивных соревнованиях, месячниках		
Организация соревнований по баскетболу для учащихся начальной школы, судейство на соревнованиях		

БЛОК № 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ»

2.1. Календарно - тематический план спортивной секции баскетбола 1-й год обучения (4 класс)

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным СанПин.

Всего учебных недель – 36.

Продолжительность (зимних) каникул-1 неделя (7 дней).

2.2. Условия реализации программы Материально техническое обеспечение: наличие оборудованного спортивного зала, соответствующего санитарно-гигиеническим нормам, технике безопасности, пожарной безопасности; мебель в соответствии с возрастными нормами.

Распределение учебного времени для группы 1 года обучения (сетка часов при 1 занятии в неделю)

№	Название раздела	Общее количество часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий
1	Основы знаний	4	3	1
2	Техническая подготовка	15	14	1
3	Тактическая подготовка	8	7	1
4	ОФП	6	5	1
5	Учебная игра	2	2	

6	Соревнования	2	2	
---	--------------	---	---	--

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятий	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся
1	2	3	4	5	6	7
1	Теория	История баскетбола	1	Изучение нового материала	История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола.	Знать историю баскетбола
2	Техническая подготовка	Техника передвижных ведения бросков передач	8	Изучение нового	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры	Уметь выполнять технические приемы
3				Совершенствования	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры	Уметь выполнять технические приемы
4				Изучение нового материала	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры	Уметь выполнять технические приемы
5				Совершенствования	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от	Уметь выполнять технические приемы

					плеча в движении. Подвижные игры	
6				Изучение нового материала	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры	Уметь выполнять технические приемы
7				Совершенствования	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры	Уметь выполнять технические приемы
3 8	Теория	Правила соревнований	1	Изучение нового материала	Правила в игры в мини-баскетбол	Знать правила игры в мини-баскетбол.
4 9	ОФП	Развитие двигательных качеств	3	Изучение нового материала	Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200м. Кросс 1000м	Уметь выполнять беговые упражнения
10				Совершенствования	Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200м. Кросс 1000м	Уметь выполнять беговые упражнения
5 11	Тактическая подготовка	Тактика нападения	4	Изучение нового материала	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест	Уметь выполнять тактические действия
12				Совершенствования	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон.	Уметь выполнять тактические действия

6 13	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения передач бросков	8	Изучение нового материала	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы
14				Совершенствования	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы
15				Совершенствования	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы
16				Изучение нового материала	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы
17				Совершенствования	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы

7 18	ОФП	Развитие двигательных качеств	3	Изучение нового материала	Опорные и простые прыжки. Метание мячей в движущуюся цель.	Уметь выполнять прыжковые упражнения
19				Совершенствования	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрямлением вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	Уметь выполнять прыжковые упражнения
8 20	Тактическая подготовка	Тактика нападения	4	Изучение нового материала	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест	Уметь выполнять тактические действия
21				Совершенствования	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест	Уметь выполнять тактические действия
9 22	Теория	Правила соревнований	2	Изучение нового материала	Жесты судей	Знать правила игры в мини-баскетбол
10 23	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения передач бросков	18	Изучение нового материала	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини - баскетбол.	Уметь выполнять технические приемы
24				Совершенствования	Ведение с изменением высоты отскока. Передачи мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини - баскетбол.	Уметь выполнять технические приемы
25				Совершенствования	Ведение с изменением высоты отскока. Передачи мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини - баскетбол.	Уметь выполнять технические приемы
26				Изучение нового материала	Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини - баскетбол.	Уметь выполнять технические приемы

11 27	ОФП	Развитие двигательных качеств	4 52	Изучение нового материала	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости до 15м. Ускорение из различных И.п. Подвижная игра «Гуси – лебеди»	Уметь выполнять беговые упражнения
28				Совершенствования	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости до 15м. Ускорение из различных И.п. Подвижная игра «Невод»	Уметь выполнять беговые упражнения
12 29	Тактическая подготовка	Тактика нападения	6	Изучение нового материала	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Мини-баскетбол.	Уметь выполнять тактические действия
30				Совершенствования	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Эстафеты баскетболистов	Уметь выполнять тактические действия
31				Изучение нового материала	Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	Уметь выполнять тактические действия
32				Совершенствования	Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	Уметь выполнять тактические действия
33	Теория	Правила соревнований	1	Изучение нового материала	Жесты судей	Знать правила игры в мини-баскетбол
34	Соревнования	Участие в соревнованиях	6	Игра	Совершенствование технических и тактических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре
35				Игра	Совершенствование технических и тактических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре

2.2. Условия реализации программы Материально техническое обеспечение:

Наличие оборудованного спортивного зала, соответствующего санитарно-гигиеническим нормам, технике безопасности, пожарной безопасности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Щиты тренировочные с кольцами, баскетбольные мячи №5 по количеству детей.

IT-оборудование (мультимедийное оборудование, ноутбук; программное обеспечение, позволяющее обеспечить связь с электронной информационно-образовательной средой через сеть интернет и разработку электронных образовательных ресурсов), фотоаппарат, табло.

Информационное обеспечение:

журнал «Дополнительное образование и воспитание» - <http://vipress.su/index.php/dopolnitelno-obrazovanie-i-vospitanie> (сценарный материал, разработки игровых программ и занятий);

«Электронная библиотека» - <http://bookz.ru/> (методическая литература);

Физкультура в школе- <http://www.fizkulturavshkole.ru>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Физическая культура и спорт СайтRus.Eduhttp://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html

«Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» - <http://festival.1september.ru/> (разработки мастер-классов, тренингов, сценариев открытых занятий и т.п.);

«Информационно-коммуникационные технологии в образовании» (система федеральных образовательных порталов) - <http://window.edu.ru/resource/832/7832> (комплексная информационная поддержка образования в области современных информационных и телекоммуникационных технологий, а также деятельности по применению ИКТ в сфере образования);

2.3. Формы аттестации

Оценка качества реализации программы включает в себя входной, текущий контроль и промежуточную аттестацию учащихся.

Входной контроль осуществляется в начале первого года обучения. Проходит в форме диагностики (нормативов).

Текущий контроль осуществляется по окончании изучения раздела программы и направлен на определение уровня усвоения учащимися изучаемого материала. Проходит в форме игровой и спортивной практики.

Промежуточная аттестация: осуществляется в конце года обучения, направлена на определение результатов работы и степени усвоения теоретических и практических ЗУН, сформированности личностных качеств.

Промежуточная аттестация проводится в форме выполнения учебной игры, соревнований школьного и городского уровня.

2.4 Система отслеживания и оценивания результатов обучения

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях;
- получение диплома об окончании курса.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

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

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики - тестирование физических и технических качеств:

Нормативы технической подготовки 1-й год обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

Общефизическая подготовка Нормативы технической подготовки 1-й год обучения

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	190	6.2	4.9	4.10.0
4	180	6.5	5.2	4.20.0
3	170	6.7	5.4	4.30.0

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш – с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до штрафной линии и возвращается к месту старта.

Участие в соревнованиях.

Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 3-4 матчевых встреч.

Способы определения результативности:

1. Опрос учащихся

2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований
3. Контроль соблюдения техники безопасности
4. Привлечение учащихся к судейству
5. Контрольные игры с заданиями
6. Выполнение отдельных упражнений
7. Контроль установок в игре
8. Контрольные испытания

2.5. Методические материалы

При изучении программы «Баскетбол» приоритет отдается активным формам обучения.

Активно используются технологии:

1. здоровьесберегающие
2. лично-ориентированные (разноуровневые задания)
3. игровые;
4. информационно-коммуникационные

Раздел (модуль) или тема программы	Форма занятия	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический и методический материалы	Материально-техническое оснащение занятия
Основы знаний	Фронтальный опрос	Словесные методы. Объяснения, рассказ беседа	В.И. Лях «Физическая культура 1-4 классы» Пособия для учителя.	Плакаты. Схемы. Карточки.
Техническая подготовка	Практическая работа.	Наглядные методы: показ упражнений, наглядных пособий Практические методы метод упражнений, игровой. Соревновательный. Метод круговой тренировки.	В.И. Лях Физическая культура 1-4 классы . Пособия для учителя. Е.Р.Юный баскетболист пособие для тренеров М Физкультура и спорт. 2007	Щиты с кольцами. Мячи баскетбольные гимнастические Скамейки Скакалки

Тактическая подготовка	Практическая работа	Наглядные методы: показ упражнений, наглядных пособий Практические методы метод упражнений, игровой. Соревновательный. Метод круговой тренировки.	Г.П.Коняхина Методические основы изучения баскетбола Челябинск.2010	Щиты с кольцами. Мячи баскетбольные гимнастические Скамейки Скакалки
О.Ф.П.	Практическая работа	Наглядные методы: показ упражнений, наглядных пособий Практические методы метод упражнений, игровой. Соревновательный. Метод круговой тренировки.	В.С.Быков Развитие двигательных способностей учащихся Учебное пособие	Скакалки. Набивные мячи Гантели.
Тестирование	Практическая работа	Наглядные методы: показ упражнений, наглядных пособий Практические методы метод упражнений, игровой. Соревновательный. Метод круговой тренировки.	В.И. Верхлин К.А Воронцов «Физическая культура» Входные и итоговые проверочные работы	Секундомер Рулетка Скакалки Гантели Набивные мячи Подвесные перекладины

2.6 Воспитание

Воспитание — это непременно целенаправленный процесс, т.е. процесс, который строится по заранее задуманной цели. Если же цель не поставлена, о воспитании речи быть не может. Поставив перед собой глобальную цель, научить навыкам игры в баскетбол в начальной школе, нужно решать воспитательные задачи, которые непременно возникают в ходе воспитательного процесса на тренировках. Занятие воспитывает только тогда, когда имеет воспитательную цель. Во время обучения игре в баскетбол «невидимо» решаются многие воспитательные задачи, которые возникают стихийно, а не специально надуманно. Воспитательные цели не

достигаются в процессе одного занятия, как и нельзя научить баскетболу за одну тренировку.

На занятиях решается весь комплекс воспитательного процесса:

- **Стремление к здоровому образу жизни.** В процессе занятий развиваются выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и другие качества.
- **Личные качества.** Формируются общительность, воля, целеустремлённость, умение работать в команде.
- **Чувство патриотизма.** У детей развивается чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.
- **Дисциплинированность, трудолюбие и упорство.** Учащиеся проявляют эти качества в достижении поставленных целей.
- **Умение оказывать бескорыстную помощь сверстникам,** находить с ними общий язык и общие интересы.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами - 2 комплекта.
2. Щиты тренировочные с кольцами - 4 шт.
3. Шахматные часы - 1 шт.
4. Стойки для обводки - 6 шт.
5. Гимнастическая стенка - 6 пролетов.
6. Гимнастические скамейки - 4 шт.
7. Гимнастический трамплин - 1 шт.
8. Гимнастические маты - 3 шт.
9. Скакалки - 30 шт.
10. Мячи набивные различной массы - 30 шт.
11. Гантели различной массы - 20 шт.
12. Мячи баскетбольные - 40 шт.
13. Насос ручной со штуцером - 2 шт.

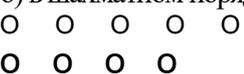
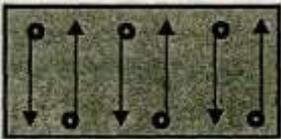
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гомельский А.Я. Баскетбол: секреты мастерства.- М.: Агентство «Фаир»,1997.
2. Железняк Ю.Д., Водяникова И.А., Гаптов В.Б. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, Москва,1984.
3. Каинов А.Н. Организация работы спортивной секции в школе.- Волгоград: Учитель, 2013.
4. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
5. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение», 2022.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2020.
7. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.
8. Нестеровский Д.И. «Баскетбол: теория и методика обучения. М., ИЦ «Академия», 2007.
9. Погадаев Г.К. Настольная книга учителя физической культуры. -М.: Физкультура и спорт, 2000.
10. Теория и методика физической культуры. Спб издательство «Лань», 2003

Дополнительная литература для обучающихся

1. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2022.
2. Научно-популярная и художественная литература по баскетболу, физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

Средства обучения техническим приемам игры в баскетбол

Построение	Средства	Методические указания
1	2	3
Стойки, перемещения, остановки, повороты		
<p>а) В шеренге </p> <p>б) в шахматном порядке </p> <p>в) в кругу </p> <p>По периметру площадки лицом к центру (интервал 1,5-2 м)</p> <p>По периметру площадки в колонне по одному (дистанция 1,5-2м)</p>   <p>Лицом друг к другу (дистанция 2 м)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Принять положение стойки баскетболиста по сигналу учителя, обращая внимание на положение туловища, ног и отрыв пяток от площадки. 2. То же, но с акцентом на положение рук. 3. То же, но обращая внимание на активное движение руками. 4. Чередование различных стоек по команде учителя. 5. Перемещения приставными шагами правым (левым) боком: - на счет «раз» - шаг левой ногой влево, «два» - подтянуть правую ногу на такое же расстояние;- то же вправо, движение начинать с правой ноги; - по разметке площадки в спокойном темпе; - на высокой скорости. 6. Перемещения приставными шагами вперед (назад) в той же последовательности. 7. Перемещения приставными шагами по сигналу учителя. 8. Перемещения приставными шагами правым (левым) боком на максимальной скорости. 9. Игра «Смена мест». 10. Перемещения приставными шагами в парах. 11. Перемещения в парах: «нападающий» - «защитник». 12. Передвижения различными способами. 	<p>Ступни расставлены на ширину шага и находятся на одной линии или одна выставлена вперед. Пятки приподняты, вес тела равномерно распределен на обе ноги, колени полусогнуты, туловище прямое, руки согнуты в локтях.</p> <p>В защитной стойке одноименная выставленной вперед ноге рука направлена вперед-вверх, другая рука в сторону-вниз.</p> <p>Руки должны постоянно двигаться, создавая сопернику помехи.</p> <p>Перемещение выполнять в защитной стойке. Приставные шаги должны быть недлинными и выполняться быстро, но в то же время мягко. Игрок не подпрыгивает, а как бы скользит или стелется над поверхностью площадки. Не допускать скрещивание или сближение ступней.</p> <p>Первый шаг делается ближайшей к направлению движения ногой. Затем делается шаг такой же длины толчковой ногой.</p> <p>Правая рука в сторону - перемещение влево, левая рука в сторону - перемещение вправо, руки вверх-вперед, вниз-назад. До противоположной боковой линии и обратно.</p> <p>Соревнование между двумя командами. Повторить 4-5 раз</p> <p>Один из учащихся перемещается, неожиданно меняя направление, другой зеркально повторяет перемещения партнера. Нападающие, часто меняя направление бега, стараются оказаться за спиной у защитников и прорваться к противоположной боковой линии. Защитники, перемещаясь приставными шагами, отступают и препятствуют этому.</p> <p>а) Рывок лицом вперед; б) бег спиной вперед; в) перемещение в защитной стойке</p>

а) В шеренге
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

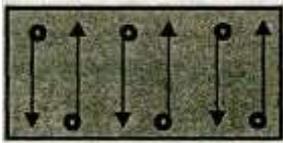
б) в шахматном порядке
○ ○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ○

в) в кругу

○
○ ○
○ ○
○ ○

По периметру площадки лицом к центру (интервал 1,5-2 м)

По периметру площадки в колонне по одному (дистанция 1,5-2м)



Лицом друг к другу (дистанция 2 м)

1. Принять положение стойки баскетболиста по сигналу учителя, обращая внимание на положение туловища, ног и отрыв пяток от площадки.
2. То же, но с акцентом на положение рук.
3. То же, но обращая внимание на активное движение руками.

4. Чередование различных стоек по команде учителя.

5. Перемещения приставными шагами правым (левым) боком:
- на счет «раз» - шаг левой ногой влево, «два» - подтянуть правую ногу на такое же расстояние;- то же вправо, движение начинать с правой ноги;
- по разметке площадки в спокойном темпе;
- на высокой скорости.

6. Перемещения приставными шагами вперед (назад) в той же последовательности.

7. Перемещения приставными шагами по сигналу учителя.

8. Перемещения приставными шагами правым (левым) боком на максимальной скорости.

9. Игра «Смена мест».

10. Перемещения приставными шагами в парах.

11. Перемещения в парах: «нападающий» - «защитник».

12. Передвижения различными способами.

Ступни расставлены на ширину шага и находятся на одной линии или одна выставлена вперед.

Пятки приподняты, вес тела равномерно распределен на обе ноги, колени полусогнуты, туловище прямое, руки согнуты в локтях.

В защитной стойке одноименная выставленной вперед ноге рука направлена вперед-вверх, другая рука в сторону-вниз.

Руки должны постоянно двигаться, создавая сопернику помехи.

Перемещение выполнять в защитной стойке. Приставные шаги должны быть недлинными и выполняться быстро, но в то же время мягко. Игрок не подпрыгивает, а как бы скользит или стелется над поверхностью площадки. Не допускать скрещивание или сближение ступней.

Первый шаг делается ближайшей к направлению движения ногой. Затем делается шаг такой же длины толчковой ногой.

Правая рука в сторону - перемещение влево, левая рука в сторону - перемещение вправо, руки вверх-вперед, вниз-назад.

До противоположной боковой линии и обратно.

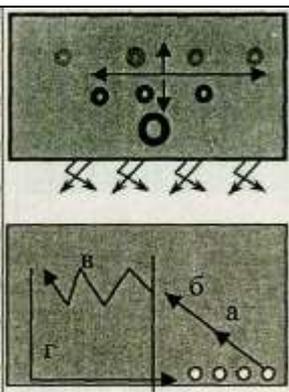
Соревнование между двумя командами. Повторить 4-5 раз. Один из учащихся перемещается, неожиданно меняя направление, другой зеркально повторяет перемещения партнера.

Нападающие, часто меняя направление бега, стараются оказаться за спиной у защитников и прорваться к противоположной боковой линии. Защитники, перемещаясь приставными шагами, отступают и препятствуют этому.

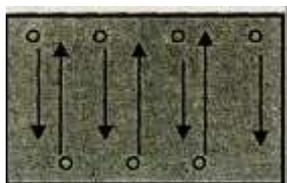
а) Рывок лицом вперед;

б) бег спиной вперед;

в) перемещение в защитной стойке



По периметру баскетбольной площадки лицом в центр.
По периметру площадки в колонну по одному (дистанция 2 м)



13. Подвижные игры: «Салки», «Коршун и цыплята», «Ловля парами», «Круговая охота».

14. Остановка двумя шагами. И. п. - стойка баскетболиста. На счет «раз» - широкий шаг сзади стоящей ногой вперед, на счет «два» - короткий шаг другой ногой.

15. Остановка прыжком. По сигналу учителя - шаг левой (правой) ногой - толчок - остановка прыжком.

16. Остановка у центральной линии и в углах площадки:

- после ходьбы;
- после бега.

17. Бег в колонне по одному. По сигналу - остановка.

18. Повороты на месте вперед (назад).

19. Повороты на месте вперед-назад в различных сочетаниях без мяча и с мячом:

- произвольно;
- по команде учителя.

20. Сочетание приемов: бег - остановка - поворот вперед (назад) на сзади стоящей ноге.

21. Упражнение в парах.

22. Эстафеты; «Пятнашки ногами» (в парах)

спиной вперед, выполняя два приставных шага влево, два - вправо и т. д.; г) обычный бег.

Сохранять устойчивое положение на полусогнутых ногах, избегать скрещивания ног.

Опорная нога ставится на площадку перекатом с пятки на носок и сгибается, другая нога касается площадки всей ступней, обеспечивая упор.

Игрок отталкивается одной ногой и делает невысокий стелющийся прыжок по ходу движения. В безопорном положении, опережая туловище, игрок выносит ноги вперед. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно.

Сохранять равновесие, не наклонять туловище вперед.

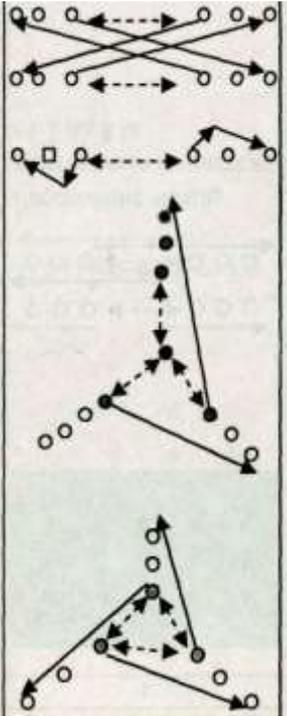
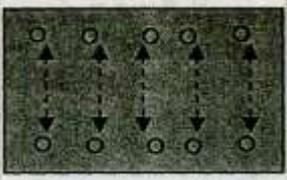
Использовать звуковой (свисток) и зрительный (поднятие руки) сигналы. При повороте вперед игрок движется грудью по направлению вышагивания.

При повороте назад движение выполняется спиной вперед.

Пятка опорной ноги приподнята, опорную ногу от площадки не отрывать.

Можно проводить соревновательным методом.

Игрок, владеющий мячом, выполняет повороты, стараясь укрыть мяч туловищем и защитить его от соперника, который стремится выбить или запятнать мяч. Затем игроки меняются ролями

1	2	3
Ловля и передача мяча		
<p data-bbox="204 293 446 360">Дистанция 2-3 м; 4-5 м</p>   <p data-bbox="204 2024 461 2063">Расстояние между</p>	<p data-bbox="608 293 1038 360">1. Ловля и передача мяча от груди двумя руками на месте в парах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="608 405 1038 439">- имитация ловли и передачи мяча; <li data-bbox="608 483 1038 551">- выполнение передачи с не-большой траекторией; <li data-bbox="608 551 1038 584">- в быстром темпе; <li data-bbox="608 663 1038 730">- со сменой положения ног после передачи; <li data-bbox="608 775 1038 808">- «Кто лучше»; <li data-bbox="608 842 1038 875">- «Кто быстрее»; <li data-bbox="608 909 1038 943">- «Кто больше». <p data-bbox="608 1021 1038 1133">2. Ловля и передача мяча от груди двумя руками на месте с последующим перемещением:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="608 1323 1038 1357">- во встречных колоннах; <li data-bbox="608 1402 1038 1435">- в треугольниках <p data-bbox="608 1536 1038 1715">3. Подвижные игры: «Мяч соседу», «Передал - садись», «Мяч среднему», «Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу».</p> <p data-bbox="608 1760 1038 1827">4. Передача мяча одной рукой от плеча на месте, в парах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="608 1839 1038 1939">- имитация ловли мяча двумя руками и передачи одной рукой от плеча; <li data-bbox="608 1939 1038 2007">- ловля и передача мяча с увеличением дистанции с 2-3 до 5-6 м; 	<p data-bbox="1078 293 1501 405">В одной шеренге учащиеся стоят в и. п. для ловли, заранее вытянув руки вперед.</p> <p data-bbox="1078 405 1501 472">В другой шеренге - в и. п. для передачи мяча.</p> <p data-bbox="1078 472 1501 618">Акцент на амортизационное движение рук при ловле и перенос тяжести тела на впереди стоящую ногу при передаче.</p> <p data-bbox="1078 618 1501 685">Впереди должна находиться то левая, то правая нога.</p> <p data-bbox="1078 685 1501 797">Учитель определяет учащихся, лучше всех выполняющих приемы.</p> <p data-bbox="1078 797 1501 875">Побеждает пара, выполнившая быстрее 10-20 передач.</p> <p data-bbox="1078 875 1501 987">Побеждает пара, выполнившая больше передач за 10, 20, 30 секунд.</p> <p data-bbox="1078 987 1501 1279">Постепенно увеличивая дистанцию. Использовать различные способы перемещений: бег вперед, спиной вперед, перемещение приставными шагами правым и левым боком, лицом и спиной вперед.</p> <p data-bbox="1078 1323 1501 1536">После перемещений чередовать остановку прыжком и двумя шагами с поворотами вперед-назад. Повороты выполнять на носке осевой ноги.</p> <p data-bbox="1078 1536 1501 1648">При определении победителя учитывается быстрота и правильность</p> <p data-bbox="1078 1760 1501 2085">Впереди находится нога, разноименная передающей руке. Выполняя передачу, игрок переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу и, энергично выпрямляя руку, захлестывающим движением кисти посылает мяч партнеру. Прыжком, меняя положение</p>

партнерами меняется от 3 до 8 м

- с чередованием передачи правой и левой рукой;
- во встречных колоннах.

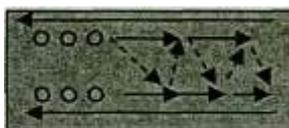
5. Передачи от груди двумя руками и одной рукой от плеча на месте, в парах.

6. Подвижные игры: «Кто лучше», «Кто быстрее», «Кто больше», «Снайпер», «Перестрелка».

7. Ловля и передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча в движении:

- во встречных колоннах;

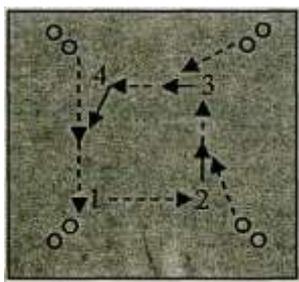
- в колоннах с последующим передвижением;



- поперечные передачи в движении в парах;

-

передачи выходящему игроку.



ног.

С перемещением в конец своей колонны, в конец встречной колонны.

Если партнер находится на расстоянии 3-4 м, выполняется передача двумя руками от груди, если дальше - одной рукой от плеча.

Используя разученные способы передач по заданию.

Используются встречные передачи в движении (мяч летит навстречу игрокам), поперечные (мяч перемещается поперек направления движения игроков) и поступательные (мяч как бы догоняет убегающего игрока). Игроки одной колонны ловят и передают мяч стоя на месте, игроки другой колонны - в движении.

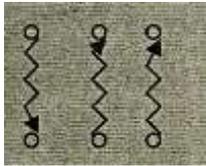
Первый игрок в движении последовательно передает мяч игрокам № 4, 5, 6, стоящим на месте, и получает от них обратные передачи. Закончив упражнение, он с мячом в руках бежит по боковой линии и встает в конец своей колонны. После 2-3 повторений колонны меняются местами.

Использовать не более 4-5 передач. Ловя и передавая мяч в движении, игрок не должен останавливаться, подпрыгивать, допускать «пробежку». Бег должен быть естественным и непринужденным.

Направляющий первой колонны передает мяч игроку второй колонны, тот, получив мяч, выполняет откидку игроку, стоящему сзади, и прорывается в направлении третьей колонны; получив обратную передачу, немедленно отдает мяч направляющему третьей колонны. Упражнение продолжается в том же порядке.

Расстояние 8-10 м

В колонну по одному,
дистанция 2 м.



В шеренгах, колоннах, по
кругу.

Ведение мяча

1. Ведение мяча в парах:
 - низкое ведение мяча на месте (5-6 ударов) и передача одной рукой от плеча партнеру;
 - ведение с изменением высоты отскока с продвижением вперед, в сторону, возвращение в и. п. и передача мяча партнеру.
2. Ведение мяча по периметру баскетбольной площадки:
 - с высоким отскоком переходя на низкое ведение у центральной линии и в углах площадки (3-4 удара);
 - изменяя высоту отскока по сигналу учителя.
3. Ведение мяча с изменением высоты отскока в шеренгах:
 - приблизившись к игрокам другой шеренги, перейти на низкое ведение;
 - с активным сопротивлением соперника;
4. Ведение мяча с изменением направления:
 - на месте;
 - шагом, бегом;
 - по кругу;
 - по восьмерке

- «елочкой», передача партнеру, передвижение в конец колонны.
5. «Пятнашки с ведением мяча».

Можно добавить второй, третий мяч.

Движение в основном осуществлять кистью, а рука в локтевом суставе почти полностью выпрямлена. Как можно дальше сопровождать мяч рукой вниз, как можно ниже встречать мяч рукой с широко расставленными пальцами.

Переходя с высокого ведения на низкое, сильно согнуть ноги, наклонить туловище и выполнить несколько коротких частых толчков мяча вниз. Высота отскока мяча от площадки -15-20 см.

Соперники не оказывают активного сопротивления. Соперники могут выбивать мяч. Дриблеры укрывают мяч туловищем.

Два толчка мяча правой рукой об пол немного впереди и снаружи правой ноги, толчок мяча об пол влево, два толчка левой рукой, вновь перевод мяча на правую руку и т. д.

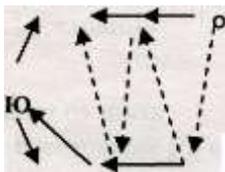
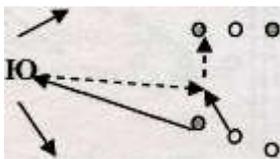
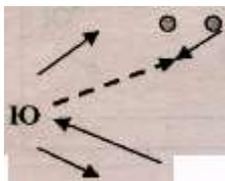
Обратить внимание на своевременный перевод мяча с одной руки на другую и правильное накладывание кисти на мяч.

Игра проводится в парах и группах по 5-6 человек.

Броски мяча		
В две шеренги лицом друг к другу.	<p>1. Броски мяча двумя руками от груди с места:</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация броска; - выполнение всех движений, не выпуская мяча; - передача мяча партнеру с различной траекторией полета; - с высокой траекторией полета, стараясь попасть в цель. 	<p>Обратить внимание на согласованность движений ног, рук, кистей. Дать мячу скатиться назад по тыльной стороне кистей. В заключительной фазе броска мяч как бы выдавливается движением кистей вовнутрь. Мяч прокатывается от основания до ногтевых фаланг указательных пальцев и, срываясь с них, получает обратное вращение.</p> <p>Один выполняет броски, другой подбирает мячи и передает партнеру. После 5 бросков игроки меняются ролями.</p>
В две шеренги лицом друг к другу.	<p>2. Броски мяча в кольцо в парах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с одного и того же места в 1,5-2 м от щита; - под другим углом к щиту; - до первого (второго) промаха. <p>3. Бросок мяча одной рукой с места:</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация броска; - выпуск мяча с различной траекторией полета; 	<p>Расстояние 3-3,6 м.</p> <p>Одноименная бросающей руке нога впереди.</p> <p>Кисть находится сзади на мяче, а локоть опущен вниз.</p> <p>Другая рука поддерживает мяч спереди - сбоку. В момент броска после согласованного выпрямления ног и бросающей руки игрок срывает мяч с указательного пальца, и мяч получает обратное вращение.</p>
В колоннах под разными углами к щиту	<ul style="list-style-type: none"> - броски с близкой дистанции (1,5-2м); - броски со средней дистанции (3-3,6 м). 	<p>По правилам выполнения штрафных бросков с дистанции 3,5 м. Перед каждой серией бросков учащиеся выполняют:</p> <p>а) по 10 прыжков; б) ускорения.</p> <p>Игроки, стоящие под щитом, отвлекают внимание игрока, пробивающего штрафные броски.</p>
Из-за линии штрафного броска.	<p>4. Штрафные броски:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение штрафных бросков после физической нагрузки; - выполнение штрафных бросков в условиях применения «сбивающих» факторов. <p>5. Игры-соревнования между командами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Кто больше»; - «До трех промахов». 	<p>Игроки по очереди выполняют бросок; ведется подсчет попаданий, в случае промаха счет начинается с нуля. Игроки по очереди выполняют по 2 броска подряд. Команда, забросившая наибольшее количество мячей до третьего промаха, объявляется победительницей</p>

В колоннах под углом 30-45° к щиту. На расстоянии 1,5 м справа от щита.

На расстоянии 2-2,2 м от щита. На расстоянии 3-3,4 м от щита.



В колоннах под разными углами к щиту справа и слева от него

В колоннах под углом 45° справа (слева) от щита на расстоянии 3-4 м.

На расстоянии 6-7

В парах. Интервал 3-4 м.

6. Бросок в движении одной рукой сверху после ведения:

- бросок из-под корзины после толчка левой ногой и маха правым бедром;

- то же, но после шага левой ногой;

- то же, но после ловли мяча под правую ногу;

- то же, но после ведения.

7. Ловля мяча в движении - ведение - бросок в движении и передвижение в конец другой колонны.

8. Ловля мяча в движении после передачи партнера из противоположной колонны - ведение мяча - бросок в движении - передвижение в конец другой колонны.

9. Поперечные передачи в движении - ведение - бросок мяча в движении - передвижение в конец другой колонны.

10. Игры-соревнования между командами:

- «Кто быстрее»;

- «Кто больше».

11. Бросок в движении одной рукой сверху после ловли: - бросок в движении после снятия мяча с руки партнера;

- бросок в движении после ловли;

- передачи мяча в движении, от одного щита к другому с броском в движении после ловли.

Игры-соревнования, эстафеты.

И. п. - левая нога, поставленная на пятку, впереди. Мяч в руках перед правым плечом. Перекатом с пятки на носок толчок левой ногой и мах правым бедром вверх - бросок правой рукой.

Из и. п. - правая нога впереди.

И. п. - ноги согнуты, левая - впереди, мяч перед грудью. Толчок мяча вперед- вниз правой рукой - после отскока шаг правой ногой и ловля мяча - бросок в движении. Шагом, на небольшой скорости, средней скорости.

Партнер, выполнивший передачу, бежит к щиту, ловит мяч, передает его следующему игроку своей колонны и переходит в конец другой колонны.

Выпускать мяч в высшей точке прыжка, полностью выпрямляя руку.

Команда, забросившая мяч первой 5, 10, 15 раз, объявляется победительницей.

То же, но победительницей объявляется команда, забросившая большее количество мячей за 3-5 минут.

Направляющий делает широкий шаг правой (левой) ногой, беря во время полета мяч с руки партнера, и выполняет бросок в движении.

Передачи выполняет учитель или помощники, стоящие в 1 м от лицевой линии, в 3 м в стороне от щита; на лицевой линии за щитом, под щитом.

Мяч после броска подбирает игрок, сделавший последнюю передачу.

а) Кто больше забросит мячей за 3 мин;

б) кто быстрее забросит 5 мячей;

