Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 2 по баскетболу»

|  |  |
| --- | --- |
| Принята напедагогическом советеМБУДО СДЮСШОР № 2Протокол №\_1\_ от «29» августа 2016 года | «Утверждаю»Директор МБУДО СДЮСШОР № 2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Н.ФроловаПриказ №159 –а - ОД от 29.08. 2016 года |
|  |  |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

 **«БАСКЕТБОЛ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»**

Возраст детей: 5-7 лет

Срок реализации программы: 8 месяцев

 Разработчики:

 тренер – преподаватель Легчанова В.А.

 инструктор – методист Кузнецова О.В.

Вологда

2016

Содержание программы

1. Пояснительная записка……………………………………………………. . 3

1.1 Введение.. …………………………………………………………….….… 3

1.2 Цель и задачи программы ………………………………………………… 4

1.3 Механизмы реализации программы ……………………………………… 5

1.4 Формы организации образовательного процесса……………….……….. 5

1.5 Технологии обучения…………………………………………….…… ….. 6

1.6 Ожидаемые результаты …..………………………………………….……. 6

2. Учебно-тематический план ……………………………………………….. 6

3. Содержание программы ………………………………………………..….. 6

4. Методическое обеспечение программы ………………………………….. 40

4.1 Психолого-педагогические особенности детей………………………….. 40

4.2 Методы работы с детьми………………………………………………….. 41

5. Воспитательная работа ………………………………………………….... .41

6. Система контроля и зачетные требования………………………………… 42

7. Материально-техническое обеспечение программы ................................... 42

8. Список литературы ………………………………………………………… 43

1. **Пояснительная записка**

*1.1 Введение*

В раннем возрасте ребенок легко обучаем. Чем раньше начато обучение, тем лучше развиваются дети и тем прочнее приобретенные ими двигательные навыки.

В системе физического воспитания детей дошкольного возраста действия с мячом занимают важное место. Упражнения и игры с мячом способствуют развитию глазомера, координации ловкости, ритмичности, согласованности движении. Развивается быстрота, прыгучесть, сила, так как ребенку часто приходится в игровой ситуации передавать мяч своему партнеру или бросать его в цель, расположенных на значительном расстоянии. Действия с мячом способствуют развитию умения схватить, удержать, бросить предмет, а так же рассчитать направление броска, согласовать с ним силу, воспитывают выразительность движений, хорошую пространственную ориентировку. Ребенок выполняет эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию умений у детей самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры: ребенок должен самостоятельно подобрать соответствующий способ движения, найти удобное место для его осуществления.

Занятия с мячом благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребенка, готовящегося к обучению в школе.

Под влиянием физической нагрузки, которую получают дети на занятиях, совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой системы.

В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт ребенка. Общая цель, стремление всех игроков команды попасть мячом в корзину способствует развитию взаимопонимания, умения считаться с другими, помогать им.

Необходимость принимать быстрые, но разумные решения, претворять эти решения в жизнь без излишних колебаний способствует развитию самостоятельности. Уверенность в своих силах и возможностях является основным фактором, который позволяет ребенку успешно проявлять приобретенные навыки. В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действия.

Таким образом, упражнения и игры с мячом являются средством, гармонически развивающим ребенка, дающим значительный образовательный эффект.

Программа «Баскетбол для дошкольников» направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворение их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных физических задатков.

Программа «Баскетбол для дошкольников» разработана на основе программы Н. И. Николаевой «Школа мяча» и адаптирована под реальные условия муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва города Вологды.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей обучающихся, реализует *физкультурно-оздоровительное направление.*

Основные принципы построения программы:

* принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными технологиями;
* принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности;
* принцип адресованности – учет разноуровневого развития и состояния здоровья;
* принцип взаимодействия – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей;
* принцип результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительно результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

*1.2 Цель и задачи программы.*

*Цель* программы*:* формирование навыков владения мячом у детей старшего дошкольного возраста.

*Задачи:*

- заинтересовать детей упражнениями и игрой с мячом;
- формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину, умение применять их в игровой ситуации;
- научить детей передавать, ловить, вести и бросать мяч, сочетать эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча;

- формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом, ориентироваться на площадке;

- воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях;
- развивать глазомер, координацию, ритмичность, согласованность движений;

- развивать физические качества ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу.

*1.3 Механизм реализации программы*

*Сроки реализации программы*

Срок реализации дополнительной образвивающая программы для групп старшего дошкольного возраста - 8месяцев.

*Участники программы*

Наобучение, по желанию детей и родителей, зачисляются дети старшего дошкольного возраста с 5 до 7 лет, имеющие разрешение врача. Количество обучающихся в группе – 8-12 человек.

*Режим занятий*

Программа рассчитана на 128 часов, (8 месяцев, 64 занятия, 8 занятий в месяц). Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа в соответствии с учебным планом.Продолжительность одного занятия – 25 - 30 минут.Обучение проводится в групповой форме в соответствии с утвержденным расписанием. Закончив обучение, желающие могут продолжить заниматься в этой же группе повторно.

*1.4 Формы организации образовательного процесса*

*Формы организации обучения:*

* Групповая;
* Индивидуальная.

*Формы проведения занятий:*

* Тренировочные занятия;
* Беседы;
* Спортивные конкурсы.

*Способы проверки образовательной программы:*

* Повседневное систематическое наблюдение;
* Участие в спортивных конкурсах СДЮСШОР № 2;
* Открытые занятия.

*1.5 Технологии обучения:*

1. Здоровьесберегающие технологии - формирование знаний, навыков, умений, связанных с сохранением собственного здоровья.

2. Личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности обучающихся.

3. Игровая образовательная технология - включение в тренировочные занятия не только общеразвивающих упражнений, но и эстафеты, подвижные игры, спортивные игры.

*1.6 Ожидаемый результат:*

* умение детей владеть мячом;
* позитивное отношение к процессу организации и проведения учебно–тренировочных занятий;
* развитие физических качеств – ловкость, быстроту, выносливость;
* формирование волевых качеств: выдержка, умение преодолевать трудности для достижения результата.

**2. Учебно-тематический план**

Таблица 1.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема программы | Кол-во часов | Всего часов |
| теория | практика |
| 1. | Техника безопасности на занятиях | 4 |  | 0,5 |
| 2. | Правила баскетбола | 4 |  | 0,5 |
| 3. | Физическая подготовка (общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП)) |  | 120 | 4 |
| итого | 8 | 120 | 128 |

**3. Содержание программы**

**1. «Техника безопасности на занятиях» - 4 час**

Правила поведения в спортзале при проведении занятий. Техника безопасности при выполнении упражнений. Техника безопасности при использовании оборудования, инвентаря.

**2. Правила баскетбола – 4 часа**

*2.1 Основные понятия*.

Цель игры. Участники игры. Судейство. Время игры. Счет игры.

*2.2*   *Правила проведения игры*

Правила замены. Выход мяча из игры. Перемещение с мячом. Нарушения и наказания за них. Начало игры и розыгрыш спорного броска. Правила поведения.

**3.Общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (ОФП) - 120 часов**

Основная форма организации обучения – тренировочное занятие.

 *Структура занятия*

Тренировочное занятие делится на три части.

I. Вводно-подготовительная часть 5-7 минут

В этой части проводятся упражнения в ходьбе для укрепления мышц стопы, для мелких и крупных мышц рук, различные виды прыжков, передвижение приставным шагом, спиной вперед, бег в медленном темпе с различными заданиями и в разных направлениях.

Вводная часть проводится с мячом и без мяча.

II. Основная часть 19-22 минут

В основной части разучиваются характерные движения, выполняемые без мяча (стойка, остановка, повороты, прыжки), а также с  мячом в руках без передачи его партнеру. Также детям даются специальные упражнения на закрепление навыков владения мячом:

- передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча;

- ловля двумя руками на уровне груди;

- ведение мяча правой рукой по прямой с изменением направления при противодействии другого игрока;

- броски мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча.
Действия детей с мячом усложняются за счет введения дополнительных заданий, а также более сложных способов выполнения. Проводятся подвижные игры для развития физических качеств. В играх дети согласовывают свои действия с действиями товарищей на основе дружеских взаимоотношений и сплоченности.

III. Заключительная часть 3-4 минут

В этой части проводится спокойная игра с мячом, игра на внимание.

*Пояснения к занятиям.*

 Курс начальной подготовки баскетболистов представлен 64 занятиями. Недельный цикл содержит два занятия по два часа, восемь занятий в месяц. Продолжительность - 60 минут.

 Теоретическую часть рекомендуется проводить в начале или в конце занятия в виде бесед-5-10 минут. Обращаем ваше внимание на то, что все части занятия можно проводить при помощи подвижных игр. Если вы используете игру для изучения какого-то из элементов техники или тактики, то в ходе игры обязательно делайте паузы для объяснения поставленной задачи и исправления ошибок.

Прежде чем давать детям учебную игру, следует преподать занимающимся минимум технических приемов и основ тактики, поэтому первые занятия не включают учебные игры.

Для того чтобы иметь представление насколько успешно учащиеся усваивают материал, в начале первого полугодия в конце каждого месяца предлагаем проводить вам прием нормативов по технической и тактической подготовке (это может быть 12-ый, 24-ый, 36-ой уроки и т.д.). В последующие месяцы обучения вы можете самостоятельно предлагать детям тесты для проверки усвоения ими учебного материала.

Для лучшего его усвоения все занятия дублируются. В первые занятия включено много игр, эстафет, соревновательных упражнений. В последующие вы сами сможете включать свои игры, думаем, что мы сумели вам показать, что поставить игру в любую часть занятия очень просто - фантазируйте, творите, учите с удовольствием!

Примерные занятия

**Занятие 1-2.**

Задачи: 1. научить занимающихся брать мячи из корзины и класть их на место, дать возможность осознать физические качества мяча (упругостъ, вес, объем).

2. формировать умение владеть мячом, учить не мешать партнеру по игре, воспитывать дружеские взаимоотношения между занимающимися.

 *Подготовительная часть.*

1. Ходьба друг за другом. Взять мячи по очереди из корзины.

а) толкнуть лежащий мяч, догнать и поднять его (4 — 6 раз);

б) катание мяча правой, левой рукой вокруг стоек (5-10 шт.),2-3 серии. Катать мяч правой и левой рукой, наклонившись;

в) подбрасывание мяча вверх правой, левой рукой и ловля его двумя руками-10 раз;

г) подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой-10 раз;

д) удары мяча о землю и ловля его двумя руками-10 раз.

**М.У.** Упражнение дети выполняют, свободно располагаясь на площадке. Напомнить, что мяч следует ловить, не прижимая его к груди.

2.бег с мячом в руках.

*Основная часть.*

1. Игра «Подбрось повыше». Все бросают мячи как можно выше и ловят их. Ловить можно после отскока мяча от пола или на лету, каждое задание выполняется определенное количество раз на скорость.

2. Удары мяча о землю и ловля его двумя руками, каждое задание выполняется определенное количество раз на скорость.

3. Игра «Сбей кеглю».

Дети делятся на 3-4 команды, становятся за линию, в 3-5 м от которой находятся 3—4 кегли. Мяч можно прокатывать, бросать любым способом. Задание выполняют 3—4 детей одновременно. Убрать мячи в корзину.

4.Дети становятся в круг, тренер с мячом в середину круга. Он бросает мяч (но не по очереди), дети ловят и передают обратно. Напомнить детям, как правильно стоять, чтобы быстрее поймать мяч. За кругом находится водящий, он может осаливать только тех, у кого в руках мяч. Водящих может быть 1-3.

*Заключительная часть.*

Подведение итогов занятия, отметить детей, хорошо работавших на занятии.

**Занятие 3-4.**

Задачи: 1.формировать умение действовать с мячом, научить быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание.

2. научить ловле мяча, способствовать развитию ориентировки в пространстве.

*Подготовительная часть.*

1.Ходьба с мячом в руках.

а) подбросить мяч вверх и поймать его (10-15 раз);

б) подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока от пола-10-15 раз;

в) подбрасывание мяча вверх с хлопком в ладоши и ловля его-10-15раз;.
г) бросание мяча в стенку (или в щит) и ловля его после отскока (10-20 раз).

**М.У.**Объяснить, что мяч необходимо встречать руками, заранее образуя при помощи пальцев как бы воронку или половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Следить, чтобы занимающиеся правильно стояли и держали мяч.

2.бег с мячом в руках.

*Основная часть.*

1.Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».

Играющие с мячом в руках располагаются по площадке. По сигналу они начинают свободно играть с мячом, выполняя ведение, вращение мяча, катя мяч. По дальнейшему сигналу, все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Два опоздавших игрока получают штрафное очко. Выигрывают те игроки, которые не получили штрафное очко.

**М.У.** Напомнить детям, какие можно выполнять движения с мячом. Объяснить, что после сигнала необходимо как можно быстрее поймать мяч и держать его свободно, обеими руками па уровне груди, пальцы широко расставлены. Повторить 5-6 раз.

2.Игра «будь внимателен». Дети становятся в круг, в середине его ведущий. Ведущий бросает мяч кому-либо из круга, применяя обманные действия, и тот должен поймать мяч. Не поймавший мяч получает штрафное очко.

**М**.**У.**Напомнить детям, как надо принимать мяч.

3.Игра «Мяч в корзину». Игроки свободно располагаются вокруг корзины, каждый с мячом. После сигнала тренера бросают мячи, как им удобнее, в корзину на высоте 200 см, стараясь попасть в нее. Выигрывает быстрее всех попавший 5 раз.

**М.У.**Обратить внимание на то, чтобы занимающиеся не толкались, не мешали друг другу, бросали только свой мяч.

4. Игра «круговая лапта».

Играющие делятся на две команды - водящие и игроки поля. Водящие образуют большой круг, а игроки поля в центре этого круга. По сигналу водящие стремятся попасть мячом в игроков поля. Игроки поля, увертываясь от мяча, могут его ловить. Если игрок запятнан, он временно выбывает из игры. Если же он поймал мяч, то он не считается осаленным и имеет право выручить одного из вышедших. Игра длится определенное время (3-5 мин.), после чего подсчитываются оставшиеся игроки поля и играющие меняются местами. Выигрывает команда, сумевшая запятнать больше игроков поля.

*Заключительная часть.*

**Занятие 5-6.**

Задачи: 1. научить ловле мяча, способствовать развитию координации движений.

2.формировать навыки броска.

3.закрепить навык ловли мяча, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости.

*Подготовительная часть.*

1. ходьба, бег по заданию;

2. передача мяча в стенку и ловля его после отскока (10-20 раз);

3. подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока (10-20 раз);

4.игра «10 передач». Повторить 3-4 раза. Игра-соревнование проводится между парами.

*Основная часть.*

1.Игра «Обгони мяч» (8-10 мин).играют 2 (4,6) команды. Игроки каждой команды становятся в круг, выбирают водящих, которые имеют мячи. После сигнала водящий передает мяч игроку, стоящему справа или слева, а сам бежит в противоположную сторону, обегает круг и становится на свое место. Получивший мяч передает его следующему и т.д. Когда первый возвращается на место, бежит следующий игрок. Игра заканчивается, когда все дети обегут круг и мяч возвратится водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру. Целесообразно первый раз организовать игру в медленном темпе, чтобы все поняли ее правильно, а затем проводить соревнования.

2.Игра «Будь внимателен» ( 1-2 раза). Роль водящего выполняет ребенок.

3.Игра «Мяч в корзину».

4.Игра «Круговая лапта».

*Заключительная часть.*

**Занятие 7-8.**

Задачи: 1. научить передаче двумя руками от груди и ловле мяча.

2.развивать внимание и ориентировку в пространстве.

3.развивать умение точно бросать мяч в определенном направлении.

*Подготовительная часть.*

1. ходьба, бег по заданию.

2. передача двумя руками от груди в парах.

3. Игра «У кого меньше мячей».

Площадка разделена сеткой, расположенной на уровне не выше 150см.(если нет сетки, то разделите площадку обычными скамейками). Все дети делятся на две команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине. После сигнала игроки перебрасывают все мячи со своей половины площадки на сторону противника. Выполняет задание одновременно вся группа (2—3 раза). Занимающиеся располагаются свободно на площадке, каждый с мячом. Игра начинается и заканчивается сразу после свистка.

4. Игра «Мяч водящему». Занимающиеся делятся на 2-3 равные команды. Водящим становится ребенок, хорошо владеющий мячом. Все команды образуют свои круги, равные по диаметру. В центре каждого круга – водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно выполняют передачу своим игрокам. Когда мяч обойдет всех игроков круга (1-3раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда - а) ни разу не уронившая мяч, б) быстрее всех выполнившая задание.

*Основная часть.*

1. Игра «Обгони мяч».

2.Игра «Поймай мяч».

Все делятся на тройки. Двое становятся друг напротив друга на расстоянии 3-4 метров и выполняют передачи друг другу. Третий становится между ними и старается перехватить мяч. Если это удается, он меняется местами с тем, у кого он перехватил мяч.

**М.У.**Следить, чтобы дети правильно передавали мяч. Можно показать и другие способы передачи мяча: одной рукой от пле­ча, с отскоком от пола. Мяч можно бросать только в ноги во­дящему.

3. эстафета с бросками в корзину. Каждому дается задание попасть определенное количество раз с любой точки. Выигрывает игрок, забросивший большее количество раз за определенное время или выполнивший быстрее 5-10 попаданий.

*Заключительная часть.*

**Занятие 9-10.**

Задачи: 1. закреплять навыки передачи и ловли мяча.

2.научить детей ведению мяча на месте.

3. научить передаче мяча одной рукой от плеча.

*Подготовительная часть.*

1.ходьба, бег по заданию.

**2.**игра «Колдун».Выбирается водящий. По сигналу он осаливает игроков, которые замирают на месте. Выручить пойманного может любой игрок, который пролезет у него под ногами.

*Основная часть.*

1.передачи в тройках на месте. Передачи мяча по очереди друг другу сперва в правую, затем в левую сторону. Мяч всегда возвращается в центр.

2.построение то же. При этом после передачи мяча каждый игрок перебегает на место того, которому передал мяч.

3.ведение мяча на месте правой, левой рукой.

**М.У.**Объяснить детям, что мяч следует толкать рукой вниз (не бить по нему), включая в работу кисть и предплечье. Пальцы широко расставить, вести мяч впереди сбоку. При усвоении ведения проведите соревнование, кто быстрее выполнит 10, 15, 20 ведений.

4. Ведение мяча вокруг себя правой, левой рукой.
5. игра «Поймай мяч».

Обратить внимание на то, что мяч надо передавить таким способом, который более соответствует игровой ситуации.

6.броски в колоннах. Занимающиеся становятся в 2 колонны напротив каждой баскетбольной корзины на расстоянии 1,5-2 м, первые с мячом после сигнала бросают мячи в корзину, ловят, передают следующим в команде, а сами становятся в конец колонны. Следить, чтобы дети принимали правильное исходное положение, провожали мяч взглядом и рукой.

*Заключительная часть.*

**Занятие 11.**

Задачи: 1.закрепить навыки ведения мяча на месте.

2.научить ведению в движении.

3.закрепить навыки броска с места.

*Подготовительная часть.*

1.Игра «Колдун».

**2.** ходьба и бег по заданию. Игра на внимание «по сигналу».

Правила: 1 *вариант -* по сигналу первый делает ускорение и догоняет последнего и становится за ним; 2 *вариант -* по сигналу первый делает шаг вправо, разворачивается и бежит по внешнему кругу в конец колонны, становится последним; 3 *вариант -* по одному свистку первый делает ускорение и догоняет последнего и становится за ним; два свистка - учащийся делает шаг вправо, разворачивается и бежит по внешнему кругу в конец колонны, становится последним; 4 *вариант -* по первому свистку первый делает ускорение, догоняет последнего и становится за ним; по второму - следующий делает шаг вправо, разворачивается и бежит по внешнему кругу в конец колонны, становится последним.

*Основная часть.*

1. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Упражнение выполняют все дети одновременно, после свистку меняют руку.

2.Ведение мяча вокруг себя правой, затем левой рукой.

3.Передачи в парах одной рукой от плеча на расстоянии 3-4 м.

4.Игра «Будь внимателен».

*Заключительная часть.*

**Занятие 12.**

Задачи: прием нормативов по технической подготовке.

*Подготовительная часть.*

1.Ходьба, бег по заданию.

2.Общеразвивающие упражнения.

*Основная часть.*

Прием нормативов по технической подготовке.

1.броски одной рукой с места – слева, справа, с центра с расстояния 1-2 метра от щита. Каждый игрок выполняет 5 бросков с каждой точки.

Норматив оценивается следующим образом: 3 попадания -5 баллов; 2 попадания -4 балла; 1 попадание -3 балла.

2.передачи в парах на месте.

Каждая пара выполняет передачи на месте 20 секунд. Норматив оценивается следующим образом: 15 передач- 5 баллов, 12 передач-4 балла, 10 передач -3 балла. За каждую потерю мяча оценка снижается на 0,5 балла.

3.ведение.

Занимающийся должен с лицевой линии на максимальной скорости довести мяч до противоположной лицевой линии левой рукой, развернуться и вернуться на линию старта с ведением мяча правой рукой. Оценивается правильность выполнения.

4.игра «мяч ловцу».

*Заключительная часть.*

**Занятие 13-15.**

Задачи: 1.ознакомить с методикой проведения разминки.

2.научить передвижению приставными шагами правым и левым боком, бегу спиной вперед.

3.закрепить навыки ловли и передачи на месте.

4.закрепить навыки ведения на месте.

*Подготовительная часть.*

1.Построение, беседа о значении разминки в начале тренировки.

2.Ходьба и бег по кругу в колонне по одному.

Игра на внимание «по сигналу».

Правила: 1*вариант -* по сигналу первый делает ускорение и догоняет последнего и становится за ним;

2 *вариант -* по сигналу первый делает шаг вправо, разворачивается и бежит по внешнему кругу в конец колонны, становится последним;

3 *вариант -* по одному свистку первый делает ускорение и догоняет последнего и становится за ним; два свистка - учащийся делает шаг вправо, разворачивается и бежит по внешнему кругу в конец колонны, становится последним; 4 *вариант -* по первому свистку первый делает ускорение, догоняет последнего и становится за ним; по второму - следующий делает шаг вправо, разворачивается и бежит по внешнему кругу в конец колонны, становится последним.

По окончании бега делимся на две команды -игра «день и ночь».

Правила: площадка делится на четыре части. Построение команд по средней линии лицом друг к другу, дистанция между командами – 1-2 метра. Одна команда – «день», вторая – «ночь». За лицевыми линиями находятся «дома» команд. Убегает команда, которую назвали. Сама разминка проводится во время игры. В разминку входят любые общеразвивающие упражнения для подготовительной части занятия, в ходе которых подаются команды «день» или «ночь». После каждой команды подсчитывается число пойманных, дети встают на свои места, разминка продолжается дальше.

*Основная часть.*

**1**.передвижение приставными шагами правым и левым боком, бег спиной вперед.

Построение в тех же командах по боковым линиям.

Показать учащимся перемещение приставными шагами.

**М.У.**Обратить внимание на постановку ног - широко расставлены, согнуты в коленях, пятки оторваны от пола;

-корпус слегка наклонен вперед;

-руки вверху, слегка согнуты в локтях.

Нога приставляется ровно настолько, насколько была отставлена первая нога. Нужно выполнить упражнение в медленном темпе в одну и в другую сторону.

1.Для закрепления проводится игра «кто быстрей».

Правила: 1 *вариант.* Играющие стоят на боковых линиях лицом друг к другу. По сигналу первые игроки обеих команд начинают перемещение приставными шагами в конец шеренги. За каждую победу, при условии правильного выполнения, команда получает одно очко.

2*вариант.* Играющие стоят за боковыми линиями правым и левым боком друг к другу. По сигналу игроки обеих команд меняются местами друг с другом. Выигрывает команда, выполнившая перемещение первая. Игра проводится 5-7 раз.

При помощи этой же игры проводится обучение бегу спиной вперед.

**М**.**У.** Ноги всегда согнуты в коленях. Нога при беге ставится на носок. Плечи слегка наклонены вперед. При беге смотреть через плечо назад, чтобы избежать столкновения.

**2.** Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.

Инвентарь: 4 обруча, 2 - 5 мячей.

Построение то же, что и в предыдущей игре – каждая команда располагается по боковой линии от лицевой до лицевой. За лицевыми линиями в углах -обручи. С одной стороны в обручах у каждой команды равное количество мячей. По сигналу игроки начинают передавать мячи по одному при помощи передач из одного обруча в другой (который находится за противоположной лицевой). Выигрывает команда, выполнившая задание первой. Игра повторяется 3-5 раз. Как варианты можно использовать разные виды передач.

**3.**ведение мяча на месте.

Упражнение выполняется в группах или в парах. Учащиеся стоят на расстоянии 2-х метров друг от друга. По сигналу учащийся начинает ведение правой рукой на месте. После 10 ударов передает мяч следующему игроку, который выполняет то же самое и т.д. Выигрывает команда, выполнившая задание первой. Так же выполняется ведение левой рукой и поочередно правой и левой рукой.

а) Стоя на месте. Ведение вокруг корпуса.

б) Стоя на месте. Ведение вокруг и между ногами.

в) Стоя на месте. Разновысокое ведение. Несколько ударов с высотой отскока 50-60 см и сразу же переход с высотой 10-15 см.

г) Стоя на месте. Очень частое низкое ведение попеременно левой и правой рукой.

**4.** эстафета с выученными приемами (перемещение правым, левым боком, спиной вперед).

*Заключительная часть.*

**Занятие 16-18.**

Задачи : 1.закрепить навыки передачи одной рукой от плеча, повторить передачи двумя руками от груди и ловлю мяча на месте.

2.повторить ведение в движении.

3.научить поворотам на месте без мяча и с мячом.

*Подготовительная часть.*

1.построение, сообщение о деятельности на уроке.

2.игра «Быстро по местам».

Играющие разбиваются по командам и располагаются в общей, или в отдельных шеренгах, в общем или отдельных кругах, или в отдельных колоннах в виде квадрата. По сигналу – игроки команд разбегаются по площадке в разные стороны, а по второму сигналу – должны построиться в указанном месте. Команда, сумевшая быстрее занять свое место, получает очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. В ходе игры учащимся дают задания по ходьбе и бегу, показывают любые общеразвивающие упражнения.

3. 40-секундный бег-ускорение от одной лицевой до другой с касанием рукой лицевых линий. Упражнение начинается и заканчивается по сигналу. 3серии с интервалом на отдых 2 минуты.

*Основная часть.*

1.передачи двумя руками от груди.

Занимающиеся разбиваются на четверки и образуют квадраты. Последовательность передач не обуславливается. Необходимо следить за правильностью выполнения. Для закрепления проводим 20 передач на скорость и на правильность выполнения.

2.передачи одной рукой от плеча.

Построение то же, расстояние между занимающимися 6 – 7 метров. Передачи выполняются поочередно правой, затем левой рукой. При освоении приема проводим игру – заданная передача проводится на скорость или определенное время, выигрывает команда, которая быстрее выполнила передачи или ни разу не потеряла мяч.

3.повороты на месте без мяча.

а) поворот выполняется с опорной левой ноги. По сигналу занимающиеся поворачиваются на 180°, по другому сигналу возвращаются в и.п.

б) поворот выполняется с опорной правой ноги. По сигналу занимающиеся поворачиваются на 180°, по другому сигналу возвращаются в и.п.

Для более твердого усвоения надо повторять повороты на правой и левой ноге на четыре счета, на каждый делать поворот на 90°.

4.ведение на месте и в движении.

Четверки располагаются по боковой линии в колонну по одному. Мяч у первого в каждой колонне. По сигналу занимающиеся начинают ведение мяча шагом к противоположной боковой линии. Затем, не останавливаясь около нее, возвращаются назад и передают мяч следующему.

После 2-3-х повторений ведения мяча шагом отрабатываем ведение на бегу в медленном темпе. При освоении приема на последующих занятиях можно провести эстафету.

Ведение на месте.

а) повторить упражнения 13 занятия;

б) стоя на месте. Ведение двух мячей;

в) сидя на скамейке. Очень низкое ведение, высота отскока не более 5-7 см от пола;

г) сидя на скамейке. Ведение мяча под вытянутыми вперед ногами в быстром темпе.

5**.** игра «играй, играй, мяч не теряй».

Играющие с мячами в руках располагаются по площадке. По сигналу они начинают свободно играть с мячом, выполняя ведение, вращение мяча, катя мяч. По дальнейшему сигналу, все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Два опоздавших игрока получают штрафное очко. Выигрывают те игроки, которые не получили штрафное очко.

*Заключительная часть.*

**Занятие 19-21.**

Задачи: 1.научить передачам двумя руками сверху, закрепить навыки ранее изученных передач, а так же ловлю мяча.

2.научить броскам одной рукой от плеча.

3.повторить повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении.

*Подготовительная часть.*

1.Игра «два и три». Играющие разбегаются по площадке. На сигнал «два» играющие встают в пары с любым рядом стоящим игроком. На сигнал «три» встают тройками. Победитель – игрок, ни разу не оставшийся без пары.

Во время игры учащимся даются различные задания – ходьба обычная, на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы и т.д; о.р.у.

2.ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя) лицом, боком и спиной вперед. Выполняются до лицевой линии, обратно занимающиеся возвращаются шагом.

*Основная часть.*

Занимающиеся разбиваются на четверки и образуют квадраты со стороной 4-5 метров.

1.передачи двумя руками сверху.

Следить за правильностью и точностью передачи.

2.передачи одной и двумя руками, а так же ловля мяча;

Задания при повторении:

а) 20 передач;

б) изменение направления передачи по сигналу (до потери мяча);

в) из каждой четверки образовать две пары, которые в свою очередь образуют колонны, стоящие напротив друг друга на расстоянии 5-7 метров.

Занимающийся с мячом передает его партнеру, стоящему первым в противоположной колонне, а сам перебегает в конец своей колонны и т.д.

Упражнение можно проводить до потери мяча.

3.повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении. Построение как в последнем упражнении. Занимающийся бежит к противоположной колонне, берет мяч из рук партнера, делает поворот на 180° и начинает ведение к партнеру своей колонны, останавливается, делает поворот на 180°,и когда к нему подбежит занимающийся из другой колонны и заберет мяч, переходит в конец своей колонны.

4.броски одной рукой от плеча.

Занимающиеся встают в колонну по одному под углом 45° к кольцу с левой стороны, броски выполняются левой рукой. Первый в колонне с мячом. Совершив бросок, он должен поймать и отдать мяч следующему, а сам переходит в конец колонны. После броска рука должна остаться вверху, сопровождая полет мяча. Ноги должны выпрямиться в коленях. Каждый учащийся должен выполнить не менее 15-20 бросков. После этого броски выполняются с правой стороны и прямо напротив щита.

5. игра «защищай товарища».

Играющие становятся в круг, имея один волейбольный мяч. В центре два водящих - в одного бросают мяч, а другой его защищает, отбивая. По сигналу играющие начинают бросать мяч в водящего, стремясь его осалить. Если играющие попадут мячом в водящего, то в середину идет попавший игрок, а игрок, бывший в защите, занимает место осаленного. В заключении отмечается игрок, хорошо защищавший партнера.

*Заключительная часть.*

**Занятие 22-23.**

Задачи: 1.научить остановкам после бега.

2.научить передачам двумя руками в движении.

3.закрепить навыки бросков одной рукой.

*Подготовительная часть.*

1.ходьба без задания, на носках, на пятках, внутренней и внешней стороне стопы, беговые задания. Все задания проводятся во время игры «группа, внимание!». Правила: любая ваша команда выполняется только в том случае, если вы начинаете ее со слова «группа». Например: «группа, на месте шагом марш!» - команда выполняется; «на месте шагом марш!» - не выполняется, нет предварительной команды «группа».

2.остановки после бега.

 Передвижение в колонне по одному в медленном темпе. По свистку – остановка, по второму свистку – бег. Во время бега делаются замечания по выполнению остановки. После 3-5 остановок остановить группу и объяснить ошибки.

На последующих занятиях выполняются остановки с последующим поворотом на опорной ноге и продолжением бега в противоположном направлении.

3.общеразвивающие упражнения.

4.отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно (20-50 раз) и попеременно правой и левой рукой (40-60).

*Основная часть.*

1.передачи двумя руками в движении.

Группа разбивается на две колонны, которые располагаются на расстоянии 3-4 метров друг от друга за лицевой линией, лицом к противоположному щиту. По сигналу первые номера колонн начинают бег с передачами к противоположному щиту. Добежав до противоположной линии, они разворачиваются и возвращаются с передачами к линии старта.

**М.У.** Следить, чтобы при ловле и передаче мяча учащиеся не прыгали, а делали шаг. Мяч передается на уровне груди. При передаче выполняется бег (стопа развернута в сторону щита), а не приставные шаги.

2.броски одной рукой.

Занимающиеся разбиваются на группы (по количеству щитов в зале). Броски выполняются слева, справа, по центру на расстоянии 1-2 метра от щита.

**М.У.**Следить за правильной стойкой игрока – одноименная с бросающей рукой нога находится впереди.

Задание – с каждой точки игроку попасть 5 раз; с каждой точки команде попасть 10 раз.

3. игра «мяч ловцу».

Они стоят на скамейке или каком – то другом ограниченном пространстве, из которого они не выходят даже при ловле мяча.

Подбрасывается спорный мяч между двумя игроками. Завладев мячом, игроки стремятся путем передач передать мяч своему ловцу. Противники оказывают сопротивление. Как только ловец поймал мяч, команде присуждается очко и игра начинается с середины поля. Игра проводится два тайма по 10 минут.

*Заключительная часть.*

**Занятие 24.**

Задачи: прием нормативов по технической подготовке.

*Подготовительная часть.*

1.игра «колдун».

2.Общеразвивающие упражнения.

*Основная часть.*

Прием нормативов по технической подготовке.

1.броски одной рукой с места – слева, справа, с центра с расстояния 1-2 метра от щита. Каждый игрок выполняет 5 бросков с каждой точки.

Норматив оценивается следующим образом: 3 попадания -5 баллов; 2 попадания -4 балла; 1 попадание -3 балла.

2.передачи в парах на месте.

Каждая пара выполняет передачи на месте 20 секунд. Норматив оценивается следующим образом: 15 передач- 5 баллов, 12 передач-4 балла, 10 передач -3 балла. За каждую потерю мяча оценка снижается на 0,5 балла.

3.ведение.

Занимающийся должен с лицевой линии на максимальной скорости довести мяч до противоположной лицевой линии левой рукой, развернуться и вернуться на линию старта с ведением мяча правой рукой. Оценивается правильность выполнения.

4.игра «мяч ловцу».

**Занятие 25-27.**

Задачи: 1.научить передвижениям в защитной стойке.

2.научить броскам после ведения.

3.научить передачам во встречном движении.

4.закрепить навыки поворотов с ведением и передачей мяча.

*Подготовительная часть.*

1.ходьба с переходом на бег по заданию.

По сигналу занимающиеся останавливаются и выполняют упражнение «барабанщики» (занимающиеся в защитной стойке выполняют на месте несколько ударов ногами, нога ставится только на носок.).

2.перемещение в защитной стойке правым и левым боком.

По первому сигналу – перемещение правым боком, по второму сигналу –левым боком.

3.передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево),носки ног на месте.

*Основная часть.*

Занимающиеся делятся на четыре колонны, которые располагаются на серединах боковых линий. Две колонны расположены лицом к одному щиту, две другие–к другому. У стоящих впереди по мячу.

1.броски после ведения.

Занимающийся ведет мяч к щиту, делает два шага, выполняет бросок одной рукой. Затем он подбирает мяч и отдает его в свою колонну, а сам переходит в противоположную.

2.передачи во встречном движении.

Группа делится на две или четыре колонны. Две колонны располагаются лицом друг к другу. Первый из одной колонны передает мяч первому во встречной колонне, сам движется по направлению к ней и становится в конце колонны. Занимающийся, получивший мяч возвращает его обратно, а сам перебегает в конец первой колонны. В начале расстояние между колоннами должно быть не более трех- четырех метров. Занимающийся, принимающий мяч, должен быть уже в движении и, сделав не более двух шагов, передать его противоположную колонну.

**М.У.** Не прыгать при приеме мяча.

После освоения передач можно провести эстафету.

3.передачи после поворотов на месте.

Построение то же. Игрок с мячом выполняет ведение до средней линии, останавливается, делает поворот на 180\* и передает мяч следующему партнеру, а сам перебегает в конец противоположной колонны.

4. игра «борьба за мяч».

В игре участвует две команды в разной по цвету форме. На ограниченной площади. Тренер подбрасывает мяч в центре между капитанами, которые стараются отбить мяч своим партнерам. Завладев мячом, играющие стремятся передать мяч игрокам из своей команды. Игроки противоположной команды стараются перехватить мяч. Задача играющих - выполнить 10-15 передач(1 очко, передачи считаются вслух) между своими игроками. Играют 10-15 мин. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

*Заключительная часть.*

**Занятие 28-30.**

Задачи: 1.совершенствовать передвижения в защитной стойке.

2.научить поворотам в движении.

3.закрепить навыки передач во встречном движении.

4.закрепить навыки броска после ведения мяча.

*Подготовительная часть.*

1.Игра на внимание «по сигналу».

Правила: 1*вариант -* по сигналу первый делает ускорение и догоняет последнего и становится за ним;

2*вариант-*по сигналу первый делает шаг вправо, разворачивается и бежит по внешнему кругу в конец колонны, становится последним;

3*вариант-*по одному свистку первый делает ускорение и догоняет последнего и становится за ним; два свистка - учащийся делает шаг вправо, разворачивается и бежит по внешнему кругу в конец колонны, становится последним;

4*вариант-*по первому свистку первый делает ускорение, догоняет последнего и становится за ним; по второму - следующий делает шаг вправо, разворачивается и бежит по внешнему кругу в конец колонны, становится последним.

2. перемещение в защитной стойке.

*1 вариант-* занимающиеся становятся по боковой линии, правым боком к линии. По сигналу начинают перемещение левым боком приставными шагами в стойке баскетболиста к противоположной линии, касаются левой рукой линии и выполняют перемещение правым боком к линии старта.

*2 вариант-* во время перемещения по сигналу занимающиеся выполняют упражнение «барабанщики» 4-5 раз и продолжают перемещение.

3.подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге.

*Основная часть.*

1. Повороты в движении.

На боковые линии ставятся стойки. Занимающиеся начинают бег от лицевой линии по правой стороне. Не добегая до стойки, на ходу делают поворот на опорной левой ноге (шагом правой ногой назад) и бегут к стойке, расположенной на противоположной боковой линии. Не добегая до стойки на левой стороне, делают поворот на опорной правой ноге (шаг левой ногой назад), бегут к противоположной боковой линии и т. д.

2. Передачи во встречных колоннах.

Занимающиеся делятся на четыре колонны. Колонны располагаются в углах площадки как показано на рисунке. После передачи в противоположную колонну, занимающие переходят из первой колонны в конец второй, из второй – в третью и т.д.

3. Броски после ведения.

Занимающиеся делятся на две колонны. Одна колонна стоит лицом к одному щиту, вторая – к другому. У стоящих впереди – по мячу. По сигналу выполняют ведение, два шага, бросок одной рукой в кольцо. После броска ловит мяч, передает его в одну колонну, а сам переходит в другую колонну. Одна колонна выполняет броски правой рукой, другая – левой.

4.Учебная играпо упрощенным правилам: 1) нельзя бегать с мячом в руках;

2) нельзя делать «двойное ведение»;

3) нельзя хватать соперника за руки и одежду (фолы).

***Заключительная часть.***

**Занятие 31-33.**

Задачи: 1.научить опеке игрока.

2. научить ловле мяча, отскочившего от щита.

3. закрепить навыки передач в движении.

4. закрепить навыки бросков с места и в движении.

*Подготовительная часть.*

1.ходьба, бег, перемещение правым и левым боком, бег спиной вперед – все команды подаются во время игры «Охотники».

Играющие разбегаются по площадке. Три – четыре охотника стоят в разных местах, имея по маленькому или волейбольному мячу. По сигналу руководителя "Стой" все играющие останавливаются, и охотники с места целятся мячом в кого-либо из них. "Убитые" заменяют охотников. Играющие имеют право увертываться от мяча, но не должны сходить с места, но могут ловить мяч. Если игрок после команды "Стой" сошел с места, он заменяет охотника.

2.упражнения для отработки ведения:

а) ходьба и бег на носках, на пятках с ведением мяча;

б) ходьба и бег на внешней, на внутренней стороне стопы;

в) ходьба и бег в полуприседе;

г) ходьба в глубоком приседе с ведением мяча;

д) стоя на месте. Разновысокое ведение.

е) стоя на месте. Очень частое ведение правой и левой рукой.

3. передачи в стену (3 серии по 1 мин.). Передачи выполняются с максимальной частотой.

*Основная часть.*

1.опека игрока.

Занимающиеся делятся на пары (защитник и нападающий) и располагаются по лицевой линии. Нападающий с мячом должен с ведением обогнать защитника и довести мяч до противоположной лицевой. Защитник находится всегда лицом к нападающему и должен перемещаться правым или левым боком (в стойке защитника) или спиной вперед не давая обогнать себя (защитник не выбивает мяч, его задача –правильное перемещение; при успешном усвоении техники перемещения и ведения мяча защита становится активной –нужно отобрать или выбить мяч). Выигрывает игрок правильно выполнивший задание. Каждый выполняет упражнение 3-5 раз, после этого подводится подсчет очков.

2.ловля мяча, отскочившего от щита.

Занимающиеся делятся по количеству щитов в зале и становятся в колонны на расстоянии 7-8 метров от щита. У первых в колонне по мячу. Первый в колонне начинает ведение к щиту. Не доходя 2-3 метров до щита, останавливается, делает сам себе передачу в щит, в прыжке ловит мяч и, приземлившись, выполняет бросок в кольцо. После броска ловит мяч, передает его в свою колонну и становится в конец колонны.

3. передачи в движении.

Занимающиеся разбиваются на три колонны. Две из них располагаются вдоль боковых линий, одна в центре. Все находятся за лицевой линией. У первого, стоящего в средней колонне, находится мяч. Упражнение «передачи в тройках в движении». Игроки, стоящие первыми в колоннах, начинают двигаться вперед, передавая мяч между собой, но обязательно через бегущего в центре.

4. броски с места.

Броски выполняются с точек, расположенных на расстоянии 4-5 метров под углом 45° к щиту. Броски выполняются одной рукой от плеча.

*1 вариант:* группа делится на равные команды, броски выполняются по команде тренера. Выигрывает команда, выполнившая заданное количество бросков первой.

*2 вариант:* каждый занимающийся должен выполнить 10 бросков с заданной точки, выигрывают 3-5 игроков, справившиеся с заданием первыми.

5.броски в движении. *Варианты те же.*

6**.**учебная игра по упрощенным правилам.

*Заключительная часть****.***

**Занятие 34-35.**

Задача: 1.закрепить навыки ловли мяча, отскочившего от щита;

2.научить броскам в движении после ловли мяча, совершенствовать броски с места;

3.закрепить навыки передач после ведения;

4.научить штрафным броскам.

*Подготовительная часть.*

1.повторить игру на внимание «по сигналу» (занятие 1-3). У каждого занимающегося мяч, все упражнения проводятся с ведением.

2.упражнения для развития ловкости.

а) Прием «пишущей машинки»-это отскоки на 15 см от пола, жесткие и быстрые. Сделать 25 раз, 50 раз, 100 раз сначала левой, потом правой рукой. Упражнение выполняется на месте.

б) ведение мяча одной рукой вперед-назад, сначала левой, затем правой рукой.

в) переводы перед собой правой, левой рукой.

Ведение выполняется на согнутых ногах, спина прямая, смотреть вперед.

3.прыжки со скакалкой (30 сек. - прыжки, 15 сек. - бег на месте). 3-5 серий.

*Основная часть.*

1.ловля мяча, отскочившего от щита.

*1 вариант:* Повтор упражнения из занятия 19-21.

*2 вариант:* Занимающиеся встают в две колонны на центральной линии, в колонне справа – мячи. Игрок ведет мяч к щиту, игрок из другой колонны тоже бежит к щиту. Первый игрок делает сильную передачу в щит, игрок из второй колонны должен поймать мяч и выполнить бросок в кольцо. После броска ловят мяч, меняются колоннами.

2.броски после ловли мяча.

Занимающиеся делятся на две колонны. Одна – располагается на середине боковой линии лицом к щиту, с правой стороны от него. Вторая – на линии штрафного броска. Мячи находятся во второй колонне. Первый, стоящий в колонне на боковой, выбегает к щиту и получает в 3-4 метрах от него мяч, делает два шага и выполняет бросок в кольцо; игрок, давший передачу, идет на съем и «добивание» мяча. После выполнения мяч передается во вторую колонну, а игроки меняются колоннами и встают последними.

*Варианты:* а) вторая колонна стоит в правом углу; мяч можно забирать из игрока. Следить за правильным приемом мяча (мяч нужно получать под правую ногу).

б) все выполнить с левой стороны.

3.броски с места.

4.передачи после ведения.

Занимающиеся делятся на две колонны и располагаются как в упражнении «встречная передача», только за лицевыми линиями. Мяч находится у впереди стоящих в двух колоннах. По сигналу они начинают ведение по направлению к противоположной колонне, за средней линией делают два шага и на ходу передают мяч в партнеру, стоящему первым в другой колонне, сам переходит в конец этой же колонны. Следить за правильной ловлей мяча

5.штрафные броски.

Занимающие располагаются на линии штрафного броска в двух колоннах, в метре одна от другой. Двое – под щитом подают мячи после броска. Каждый выполняет по два броска подряд. После второго броска занимающийся сам бежит за мячом и передает его следующему. Тот, кто подал мяч, идет в конец колонны. Бросок нужно выполнять одной рукой от плеча или от головы. Нельзя заступать за линию после броска.

6.учебная игра.

*Заключительная часть.*

**Занятие 36.**

Задача: прием контрольных нормативов.

*Подготовительная часть.*

1.ходьба и бег по заданию.

2.О.Р.У.

*Основная часть.*

1.перемещение в защитной стойке.

тот же – «4», ухудшение на 2сек.-«3».

2.броски после ведения.

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (черная стрелка), переводит мяч на правую руку, проходит внутри ворот ит.д. каждый раз проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние 5-ые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в кольцо. После броска снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет мяч правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение и бросок левой рукой. Норматив в последствии оценивается так же как предыдущий.

3.учебная игра.

*Заключительная часть.*

**Занятие 37-39.**

Задачи: 1.закрепить броски в движении после ловли.

2.научить броскам в прыжке с места.

3.научить передачам с отскоком от земли.

4.совершенствовать штрафные броски.

*Подготовительная часть.*

1.игра «салки с перемещением».Выбирается водящий. Игроки и водящий должны перемещаться по площадке только спиной к ближнему щиту, т.е. каждый раз пересекая среднюю линию игрок должен повернуться спиной к ближнему щиту.

2.о.р.у.

3.прыжки со скакалкой -4-5 серий по 30 сек. и 15 сек. бег на месте между сериями.

*Основная часть.*

1.броски в движении после ловли мяча.

Занимающиеся делятся на две колонны. Одна – располагается на середине боковой линии лицом к щиту, с правой стороны от него. Вторая – на линии штрафного броска. Мячи находятся во второй колонне. Первый, стоящий в колонне на боковой, выбегает к щиту и получает в 3-4 метрах от него мяч, делает два шага и выполняет бросок в кольцо; игрок, давший передачу, идет на съем и «добивание» мяча. После выполнения мяч передается во вторую колонну, а игроки меняются колоннами и встают последними.

*Варианты:* а) вторая колонна стоит в правом углу; мяч можно забирать из игрока. Следить за правильным приемом мяча (мяч нужно получать под правую ногу).

б) все выполнить с левой стороны.

2.броски в прыжке с места.

Занимающиеся делятся на пары. Один из пары выполняет бросок, второй стоит не далее 1 метра от него с поднятыми вверх руками (закрывает бросок).

При усвоении приема в паре проводится соревнование в паре (подсчитывается количество попаданий из 10,20,30 бросков).

3.передачи с отскоком от пола.

игра «точный удар».

Две команды по 8-10 человек выстраиваются в колонну по одному, одна против другой. Между ними кладут на пол обруч. По сигналу первый игрок одной команды выполняет передачу отскоком от пола в центр обруча так, чтобы он отскочил по направлению к игроку другой команды, и отходит в сторону. Учитывается количество передач, которое играющие выполнят за 2 мин. После командам предоставляется еще одна попытка улучшить результат.

Игра «мяч партнерам». мяч

он отдается другой команде. Играющим нельзя во время игры покидать свою зону площадки.

**М.У.** во время игры следить за правильным выполнением передачи. Обратить внимание детей, что мяч должен удариться в пол в метре от ног партнера. Мяч для выполнения передачи поднимается не выше уровня груди.

4.штрафные броски.

Каждому выполнить 10 штрафных бросков.

5.учебная играв оставшееся время.

*Заключительная часть.*

**Занятие 40-42.**

Задачи: 1.совершенствовать передачи и броски в движении.

2.научить опеке игрока без мяча.

3.научить ловле мяча в прыжке.

4.научить броскам в прыжке после поворота на месте.

*Подготовительная часть.*

1.бег с остановками и поворотами.

2.о.р.у.

3.упражнения для развития координации.

Построение на лицевой линии в четыре колонны. Упражнения выполняются от лицевой до лицевой линии, назад возвращаются шагом.

а) бег с высоким подниманием бедра;

б) бег с захлестыванием голени;

в) до средней линии бег с высоким подниманием бедра, от средней линии - бег с захлестыванием голени;

г) до средней линии с высоким подниманием бедра поднимается только правая нога, от средней линии – только левая;

д) до средней линии с захлестыванием голени поднимается только правая нога, от средней линии – только левая;

е) до средней линии выполняем правой ногой высокое поднимание бедра, от средней линии – захлестывание голени;

ж) то же упражнение (е), только выполняем все левой ногой.

*Основная часть.*

1.передачи и броски в движении.

Все занимающиеся делятся на пары. Упражнение «передачи в парах в движении с последующим броском в кольцо».

**М.У.** передачи выполняются на полной скорости, передача должна даваться с учетом продвижения игрока вперед.

Задание: *1 вариант:* каждая пара после передач должна попасть в кольцо 10 раз;

*2 вариант:* пары считают попадания за ограниченное время;

При потере мяча или остановке при получении мяча пара прекращает выполнение и встает последней.

2.опека игрока без мяча.

*1 вариант:* Занимающиеся разбиваются на пары и становятся на лицевой линии. Один из игроков с мячом, он нападающий. Игрок с мячом ведет мяч до противоположной лицевой используя переводы, финты и т.д. Защитник должен используя перемещения не пропустить его к лицевой, держать дистанцию 1,5-2м.

*2 вариант:* то же самое упражнение, но без мяча.

**М.У.** защитник перемещается только на согнутых ногах приставными шагами, не допуская их перекрещивания.

3.ловля мяча в прыжке.

Занимающиеся делятся на пары. Расстояние между партнерами 5-6 метров. Передача дается так, чтобы поймать ее можно только в прыжке.

4.броски в прыжке после поворотов.

Занимающиеся разбиваются на пары. Один из игроков пары становится лицом к щиту на расстоянии 4-5 м. Другой игрок стоит с мячом на расстоянии 3-4 м от него. Игрок с мячом передает его партнеру, который ловит мяч, делает поворот на 180° (т.е. становится лицом к щиту) и производит бросок в прыжке. После 5 бросков игроки меняются ролями.

**М.У.** поворот выполняется на одной ноге без отрыва ее от площадки. После поворота нужно принять устойчивое положение, а затем уже выпрыгнуть и выполнить бросок.

5.учебная игра. Обратить внимание занимающихся на правильность опеки нападающих. Каждый игрок выполняет по 10 штрафных бросков.

*Заключительная часть.*

**Занятие 43-45.**

Задачи: 1.совершенствовать ведение мяча и передач в движении.

2.совершенствовать опеку игрока без мяча и с мячом.

3.совершенствовать броски.

*Подготовительная часть.*

1.ходьба. Перемещение приставными шагами левым и правым боком, а также спиной вперед.

2.общеразвивающие упражнения в парах.

3. опека игрока без мяча.

Игроки остаются в парах после выполнения общеразвивающих упражнений. Один из пары старается «осалить» своего партнера прикосновением руки к его ногам. Другой, перемещаясь приставным шагом в различных направлениях, не дает ему этой возможности.

4.упражнения для отработки ведения:

а) спортивная ходьба с ведением;

б) гладкий бег с поворотами и ведением мяча;

в) гладкий бег с переводами мяча с руки на руку перед собой, за спиной, между ногами.

*Основная часть.*

1. ведение мяча и передачи в движении.

Занимающиеся, разбившись на четыре колонны, занимают места в углах площадки. Мячи находятся в группах у первых игроков. Игроки с мячом начинают ведение по часовой стрелке вокруг площадки. Не доходя до каждой соседней группы, игрок делает туда передачу, тут же получает ответный пас и ведет мяч к следующей группе. Отдав туда мяч, он получает его обратно и т. д. Дойдя до своей группы, игрок передает мяч в следующую группу, а сам становится в конец колонны. Игрок же, получивший мяч, выполняет все то же самое.

**М.У.** Обратная передача из колонн не должна задерживаться. Нужно обратить внимание на ловлю мяча.

2.опека игрока с мячом.

Игроки разбиваются на четверки. Одна пара в четверке— нападающие, другая — защитники. Нападающие располагаются на боковой линии на расстоянии З-4 м друг от друга, лицом к противоположной боковой линии. Каждый защитник находится напротив нападающего, которого он держит. Нападающие продвигаются вперед, передавая мяч друг другу. Защитники отступают назад, находясь лицом к нападающим, но не мешают им свободно передвигаться и владеть мячом. Дойдя до боковой линии, пары меняются ролями. После 4—5 повторений пассивной деятельности защитников они начинают активно мешать продвижению нападающих.

3.броски.

Занимающиеся разбиваются на две колонны, в одной колонне –выполняют броски левой рукой, в другой –правой. В каждой колонне по 2-3 мяча. После ведения игрок забрасывает мяч и передает его в свою колонну, а сам становится в конец другой колонны.

4.учебная игра.
*Заключительная часть.*

**Занятие 46-47.**

Задачи:1. научить передачам одной рукой с поворотом.

2.научить отвлекающим действиям на передачу.

3. научить элементарным взаимодействиям с центровым игроком.

4.совершенствовать броски в движении.

*Подготовительная часть.*

1 .ходьба. Бег с остановками по зрительному сигналу.

2. общеразвивающие упражнения.

3. прыжки через скамейку -3 серии по 20 прыжков.
*Основная часть.*

1.Передачи одной рукой с поворотом.

Занимающиеся разбиваются на несколько групп по 5—6 человек, которые образуют круг. Расстояние между игроками в круге 3—4 м. В каждом круге мяч. Игроки начинают бег по кругу против часовой стрелки. Игрок с мячом делает два шага, отталкивается левой ногой, разворачивается правым плечом вперед на 180° и в прыжке передает мяч бегущему сзади партнеру. Тот ловит мяч под правую ногу, делает шаг левой ногой, выпрыгивает вверх и одновременно разворачивается на 180°, передавая мяч правой рукой от плеча бегущему сзади партнеру, и т. д.

**М.У.** Поскольку игроки бегут по небольшому кругу, нужно после каждых 30—45 сек. бега менять его направление. Прыжок с мячом должен быть вверх-вперед. Передачу надо делать не резкой, но точной. После освоения передачи упражнение можно проводить в общем кругу.

2.Отвлекающие действия на передачу.

Занимающиеся разбиваются на четверки. Один игрок в каждой четверке — с мячом. На расстоянии 1,5 м от него лицом к нему стоит защитник. Два остальных игрока находятся в 5—6 м от них под углом примерно 30—40°. Игрок с мячом делает отвлекающее действие и передает мяч партнеру. Защитник старается перехватить мяч. После нескольких повторений игроки меняются ролями.

**М.У.**Игрок с мячом взглядом и движением рук делает вид, что он передает мяч в одну сторону, а сам передает его в противоположную.

3.Элементарные взаимодействия с центровым игроком.
Занимающиеся разбиваются на две колонны и располагаются на середине боковых линий лицом к щиту. У первого стоящего в колонне — мяч. Центровой игрок располагается у штрафной площади, около третьего усика, спиной к щиту, лицом к колонне. Игрок с мячом передает его центровому, а сам бежит мимо него, получает ответный пас и производит бросок в корзину. После броска игрок ловит мяч и передает его в свою колонну, а сам идет в ее конец.

**М.У.** Центровой должен стоять на полусогнутых ногах, передача его должна быть не резкой, но точной. Выходящий на мяч игрок после четкого выполнения двух шагов производит бросок в корзину. После 10—12 передач центровые меняются.

1. броски в движении.

Отрабатываются броски с двух сторон в движении.

1. учебная игра.

заброшенный в корзину мяч после передачи центрового засчитывается как 4 очка.

*Заключительная часть.*

**Занятие 48.**

Задачи: прием контрольных нормативов.

*Подготовительная часть.*

1. Построение. Объяснение нормативов по технической подготовке и порядка их приема.

2. Ходьба. Бег.

3. Общеразвивающие упражнения (проводит один из занимающихся).
*Основная часть.*

1. Прием нормативов по технической подготовке.

Штрафные броски.
Каждый игрок выполняет подряд 10 штрафных бросков.

Норматив оценивается следующим образом: 5 попаданий— 5 баллов (за каждое попадание свыше 5-го набавляется 2 балла); 4 попаданий—4 балла; 3 попадания—*3* балла и т. д. (За одно попадание баллы не начисляются.)

2.Броски в прыжке с места.

Игрок выбирает себе любую точку на площадке (или несколько точек), но не ближе 5 м от корзины. Каждый игрок выполняет подряд 10 бросков. Броски выполняются только в прыжке. Каждый раз игроку подают мяч.

Оценки:5 попаданий — 5 баллов (за каждое попадание свыше 5-го набавляется по 2 балла); 4 попадания — 4 балла и т. д.

3.Обводка области штрафного броска.

Игрок становится справа на лицевой линии около области штрафного броска. По сигналу начинает ведение правой рукой, обводит область штрафного броска и выполняет бросок. Ловит мяч после броска и все выполняет в левую сторону левой рукой.

Оценки.Для девочек: 14 сек.—5 баллов. При перевыполнении этого норматива за каждые 0,1 сек. на­бавляется 1 балл. Для юношей: 12сек.. — 5 баллов. За перевыполнение на 0,1 сек. Набавляется – 1 балл.

4.добивание мяча в щит.

Игрок стоит под щитом. Ударяет мяч в щит. Прыгает вверх, ловит мяч и не приземляясь, опять прыгает, в прыжке вновь ловит мяч, ударяет в щит и.д.

Оценка:закаждое добивание игрок получает 1 балл. Нужно выполнить упражнение максимальное количество раз. После приема нормативов определяется сумма баллов у каждого занимающегося и таким образом определяется победитель.

*Заключительная часть.*

**Занятие 49-51.**

Задачи:1. совершенствовать передачи в движении - отскоком от площадки.

2. научить отвлекающим действиям на обход противника.

3. совершенствовать ловлю мяча, отскочившего от щита, с последующим броском в корзину.

4. Совершенствовать броски.

***Подготовительная часть* .**

1. игра «салки – приседалки».Играющие свободно размещаются на ограниченной площади. Выбирается водящий. По сигналу водящий пытается осалить играющих, которые спасаются от него приседая, не более 3 секунд. Водящему нельзя сторожить присевшего игрока, но возможно отойти на три шага и громко сосчитать до трех, а после этого, если игрок не встал, может его осалить. Осаленный игрок становится салкой, при этом он поднимает руку и громко кричит: «Я». Убегая от салки игрок может присесть только не более 3-х раз, а на 4-ый раз водящий может его осалить. Победитель –игрок, ни разу не осаленный водящим.
2. общеразвивающие упражнения.
3. прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.
*Основная часть.*

1.передачи в движении с отскоком от площадки.

Занимающиеся разбиваются на пары и располагаются за лицевой линией. Расстояние между игроками в паре – 5-6 м. Продвигаясь вперед к противоположному щиту, игроки передают мяч между собой с отскоком от площадки.

**М.У.**Каждая пара пробегает в ту и другую сторону, а затем то же начинает делать другая пара. Под щитом производится бросок в корзину. Передачи не должны снижать скорость продвижения.

2. отвлекающие действия на обход противника.

а) У каждой пары занимающихся — мяч. Один в паре— нападающий, другой — защитник. Игрок с мячом делает отвлекающее движение на обход с одной стороны, а затем резко проходит в противоположную сторону;

б) На пути ведущего мяч два соперника, которых надо обвести, применяя отвлекающие действия. Защитники не препятствуют проведению приема.

3. ловля мяча, отскочившего от щита, с последующим броском в корзину. Занимающиеся разбиваются на четыре группы, две из которых занимаются у одного щита и две — у другого. Каждая группа располагается справа и слева от корзины напротив щита, в 3—4 м от него. У стоящих впереди — мячи. Игроки ударяют мяч в щит, ловят его в прыжке, ударяют еще раз, опять ловят в прыжке, после чего производят бросок в корзину. После броска мяч передается следующему партнеру, а бросавший игрок переходит в конец колонны. То же самое делает следующий игрок.

**М.У.** мяч ловится в наивысшей точке. При ловле руки выпрямлены вверх. Нужно поощрять тех игроков, которые смогут, поймав в прыжке мяч и не приземляясь, ударить его об щит, а также тех, которые смогут в прыжке поймать мяч и, не приземляясь, забросить его в корзину.

4. броски.

Занимающиеся разбиваются на пары. Один в паре делает бросок по корзине, другой подает ему мяч. Каждый делает по 5 бросков подряд, после чего партнеры меняются ролями. Броски производятся с расстояния не ближе 5 м от кольца. Можно провести соревнование: какая пара забросит больше мячей за 3 мин. Таких 3-минутных серий должно быть три, после чего каждый раз объявляется победитель.

5. Учебная игра.

Мяч, заброшенный в корзину после ловли его от щита, засчитывается как 4 очка.

*Заключительная часть.*

**Занятие 52-54.**

Задачи: 1. научить отвлекающим действиям на передачу с последующим проходом.

2. научить отвлекающим действиям на бросок.

3. закрепить навыки взаимодействий с центровым игроком.

4.научить передачам на большие расстояния.

*Подготовительная часть.*

1. игра «салки –пересекалки».

Играющие свободно размещаются на ограниченной площади. Выбирается водящий. По сигналу водящий пытается осалить играющих. Чтобы спасти игрока от салки, необходимо перебежать дорогу перед салкой. Тогда салка изменяет направление и догоняет игрока, который пересек ему дорогу. Осалив игрока, салка меняется с ним ролями. Того, кого осалили, поднимает руку и кричит: «Я». Победитель –игрок, ни разу не осаленный водящим.

1. общеразвивающие упражнения.
2. передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы держит партнер.
*Основная часть.*

1.отвлекающие действия на передачу с последующим проходом.
Занимающиеся в парах. Игрок с мячом — нападающий, без мяча — защитник, между ними—1,5 м. Нападающий имитирует передачу в ту или иную сторону, а сам резко проходит защитника с помощью ведения мяча. Защитник с каждым разом активизирует свои действия по отбору мяча.

2.отвлекающие действия на бросок.

Занимающиеся разбиваются на тройки. Два игрока—нападающие, третий — защитник. Игроки располагаются невдалеке от щита. Пасующий игрок передает мяч нападающему, который имитирует бросок в корзину. Защитник реагирует на движение нападающего, подойдя к нему как можно ближе. Пользуясь этим, нападающий обходит защитника.

**М.У.**Сначала защитник действует пассивно, затем активизирует свои действия, не давая нападающему пройти и бросить мяч в корзину. Игроки каждый раз меняются ролями.

3. взаимодействие с центровым игроком.

Группа делится пополам и занимается у обоих щитов. Подгруппы еще раз делятся пополам и образуют две колонны, стоящие лицом к щиту на середине площадки. Центровой игрок располагается на середине линии штрафного броска. Передние игроки колонн, передавая мяч друг другу, направляют его центровому, а сами пробегают мимо него. Центровой выбирает, кому отдать мяч. После получения мяча от центрового игрок делает бросок в корзину, а после броска, поймав мяч, идет в конец колонны. То же выполняют и следующие пары.

**М.У.**Центровой игрок при приеме мяча и до его передачи стоит на согнутых ногах.

4. передачи на большие расстояния.

Занимающиеся становятся в парах на расстоянии 14—16 м друг от друга и передают мяч одной рукой от плеча. При передачах левой рукой нужно сократить расстояние между игроками до 10—12 м.

5. учебная игра.

Мяч, заброшенный после получения его от центрового, засчитывается как 4 очка.

**Заключительная часть**.

Занимающиеся 5 мин. выполняют штрафные броски.

**Занятие 55-57.**

Задачи: 1. совершенствовать отвлекающие действия на бросок.

2. научить перехватам мяча.

3. совершенствовать взаимодействия с центровым игроком.

4. совершенствовать броски.

*Подготовительная часть.*

1.ходьба. По сигналу во время бега занимающиеся останавливаются, выпрыгивают вверх и после приземления делают рывок на 5—6 м. Задание можно выполнять во время игры «салки –дай руку».

Играющие свободно размещаются на ограниченной площади. Выбирается водящий. По сигналу водящий пытается осалить играющих. Чтобы спастись от салки, убегающий может крикнуть кому-либо «Дай руку!». Если партнер успевает дать ему руку, то салка не имеет права их осаливать. В этой игре не разрешается стоять парами для спасения от салки. Однако, схватившись за руку, играющие могут держаться не более 4 секунд.

2. общеразвивающие упражнения (проводит один из занимающихся).

3. из упора лежа «подпрыгнуть» одновременно отталкиваясь руками и ногами -10 раз.

***Основная часть.***

1. отвлекающие действия на бросок.

Занимающиеся разбиваются на пары, у каждой из которых — мяч. Один нападающий, другой защит­ник. Нападающий располагается в 4—5 м от корзины, защитник — перед ним. Нападающий имитирует бросок в корзину, а сам с ведением проходит под щит и делает бросок по кольцу. Если защитник находится на расстоянии, позволяющем нападающему произвести бросок по корзине в прыжке, то нужно пользоваться таким броском. После 5 атак одного нападающего игроки меняются ролями. Соперники ведут счет успешных атак.

2.перехваты мяча.

Занимающиеся разбиваются на тройки. Два игрока стоят лицом к лицу на расстоянии б—7 м друг от друга. Третий игрок находится между ними в 1,5—2 м от воображаемой линии полета мяча, передаваемого игроками. Игрок находящийся в середине, старается перехватить мяч. Навесные передачи запрещаются. Можно передавать мяч с отскоком от площадки. Игрок, перехватывающий мяч, может смещаться к сопернику, у которого нет мяча, но не ближе, чем на 2 м от него.

3. взаимодействия с центровым игроком.

а) Построение то же, что и на занятии 49-51. Только после передачи мяча центровому партнеры выбегают «скрестно», т. е. игрок, находящийся справа от центрового, пробегает мимо него слева, и наоборот.

б) Одна колонна находится в углу площадки, другая примерно на уровне воображаемого продолжения линии штрафного броска, у боковой линии. Центровой находится около области штрафного броска. Следует передача центровому и выход к нему «скрестно».

4. штрафные броски в парах по 2-3 броска. Побеждает пара, которая быстрее наберет 10-20-30 попаданий.

5.Учебная игра.

Мяч, заброшенный после получения от центрового с выходом «скрестно», засчитывается как 4 очка.

*Заключительная часть.*

**Занятие 58-59.**

Задачи: 1. совершенствовать передачу и ловлю мяча одной рукой.

2. научить вырыванию и выбиванию мяча.

3. совершенствовать опеку игрока.

*Подготовительная часть.*

1. ходьба, бег. Во время бега последний в колонне делает рывок вдоль колонны, догоняет направляющего и продолжает бег впереди него со скоростью группы. Так поочередно делают рывки все ученики, пока направляющим не станет прежний ученик.

2. общеразвивающие упражнения.

3. ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударом о пол, передвигаясь по скамейке; ведение с перепрыгиванием через препятствия.

*Основная часть.*

1. передача и ловля мяча одной рукой. Занимающиеся становятся парами друг против друга на расстоянии 6—7 м. Игрок с мячом набрасывает мяч на правую руку своему партнеру, который ловит мяч одной рукой и передает его таким же способом обратно, с тем чтобы первый игрок также поймал мяч одной рукой. В дальнейшем мяч нужно передавать на различной высоте и с различной скоростью.
2. вырывание и выбивание мяча.

а) Занимающиеся парами располагаются друг против друга и обхватывают мяч обеими руками. По сигналу они стараются вырвать мяч у соперника.

**М.У.** При вырывании одна нога стоит впереди, мяч обхватывается глубоко. Вырывая мяч, нужно сделать вращательное движение в горизонтальном направлении;

б) У одного игрока — мяч, который он держит перед собой. Другой игрок старается выбить мяч ударом кисти. В дальнейшем игрок с мячом не дает возможности выбить мяч, перемещая руки с ним в разные стороны.

**М.У.**Выбивать мяч нужно ладонью. Если мяч находится ниже груди, то выбивание должно идти сверху вниз, а если выше груди, то снизу вверх.

3. опека игрока.

Два игрока — нападающие с мячом, им противодействуют два защитника, которые опекают каждый своего игрока.

Нападающие, передавая между собой мяч и применяя ведение, стараются продвинуться к щиту и забросить мяч в корзину. Защитники же не дают им такой возможности.

**М.У.**Защитники, овладевшие мячом, получают 4 очка. Пары меняются ролями, как только защитники овладеют мячом.

4. учебная игра.

*Заключительная часть.*

**Занятие 60.**

Задачи:прием контрольных нормативов.

*Подготовительная часть.*

1.Ходьба, бег по заданию.

2.Общеразвивающие упражнения.

*Основная часть.*

Прием нормативов по технической подготовке.

1.броски одной рукой в движении слева, справа, с центра. Каждый игрок выполняет 15 бросков.

Норматив оценивается следующим образом: 10 попаданий -5 баллов; 8 попаданий -4 балла; 7 попаданий -3 балла.

2.броски после ведения.

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (черная стрелка), переводит мяч на правую руку, проходит внутри ворот ит.д. каждый раз проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние 5-ые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в кольцо. После броска снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет мяч правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение и бросок левой рукой. Норматив в последствии оценивается так же как предыдущий.

3. штрафные броски. Каждый игрок выполняет подряд 10 штрафных бросков.

Норматив оценивается следующим образом: 6 попаданий— 5 баллов (за каждое попадание свыше 5-го набавляется 2 балла); 5 попаданий—4 балла; 3 попадания—3 балла и т. д. (За 1 попадание баллы не начисляются.)

4.учебная игра.

*Заключительная часть.*

**Занятие 61-63.**

Задачи: 1. Совершенствовать передачи (передача убегающему игроку).

2.научить выбиванию мяча при ведении.

3. совершенствовать ведение мяча.

4. совершенствовать броски в движении.

*Подготовительная часть.*

1.ходьба, бег. Во время бега по сигналу — остановка, поворот и продолжение бега в противоположном направлении.

1. общеразвивающие упражнения.
2. игра с ведением.Ведение мяча на ограниченной площади (например, область штрафного броска) с одновременным выбиванием мяча у партнера.

*Основная часть.*1. Передача «убегающему игроку».

Занимающиеся делятся на четыре группы, которые стоят в колоннах за лицевыми линиями одна напротив другой.

Из колонны 1 первый стоящий в ней игрок бежит к противоположной колонне. Игрок, стоящий на линии штрафного броска, передает ему мяч, который он ловит и передает партнеру, стоящему на противоположной линии штрафного броска, а сам переходит в конец колонны 2. Как только этот игрок получит мяч из колонны 2, начинает бег стоящий первым игрок, которому следует передача, и т.д.

**М.У.**Передача должна быть с учетом скорости удаляющегося игрока. Она должна быть резкой и точной.

2. выбивание мяча при ведении.

Занимающиеся располагаются в четверках поперек площадки: трое — в колонне по одному, четвертый— защитник на противоположной боковой линии. Мяч у первого игрока в колонне. Он начинает ведение в сторону защитника, который выбегает ему навстречу и старается выбить мяч у ведущего. После того как мяч будет выбит или игрок пройдет с ним до боковой линии, мяч передается второму партнеру. Защитник встает в конец колонны, а игрок, который вел мяч, становится защитником и т. д.

3.ведение мяча.

Занимающиеся находятся за лицевой линией в колонне по одному.

Стоящий первым начинает правой рукой вести мяч вдоль правой линии области штрафного броска, обводит левой рукой центральный круг и правой рукой справа обводит область штрафного броска. Не останавливаясь, он продолжает обводку в другую сторону, пройдя по лицевой линии на другую сторону штрафной площадки. Сделав здесь то же самое, он передает мяч следующему партнеру, а сам становится в конец колонны.

**М.У.** Нельзя заступать за линии. Нужно быть внимательным, чтобы не столкнуться с игроком, ведущим мяч навстречу. Вести мяч нужно правой и левой рукой там, где это указано.

4. броски в движении.

Занимающиеся делятся на двегруппы и располагаются на середине боковой линии. Один игрок находится в углу площадки на этой же стороне. Первый, стоящий в колонне, передает мяч игроку, стоящему в углу, а сам выбегает под щит, получает от него мяч и бросает в корзину. После этого он ловит мяч и передает его в колонну, сам становится в угол, а игрок из угла переходит в конец колонны.

*5*.Учебная игра.

Особое внимание надо обратить на опеку игрока с мячом.

*Заключительная часть.*

**Занятие 64**

Задачи: 1. совершенствовать ведение, передачи и броски левой рукой.

2.научить ловле мяча, катящегося по площадке.

3.научить атаке двух нападающих против одного защитника.

4. совершенствовать ловлю мяча, отскочившего от щита.

*Подготовительная часть.*

1. ходьба. Бег приставными шагами.

2.общеразвивающие упражнения.

3.прыжки со скакалками с продвижением правым и левым боком вперед.
*Основная часть.*

1. ведение, передачи и броски левой рукой.

а) Занимающиеся парами в затылок располагаются по всей длине лицевой линии. У впереди стоящих — мячи. Игроки с мячами начинают ведение вперед — к противоположной лицевой линии левой рукой. По сигналу они останавливаются и продолжают ведение на месте левой рукой. По другому сигналу игроки продолжают ведение мяча бегом. Дойдя до лицевой линии, они поворачиваются, не прекращая ведения, и продолжают его в обратном направлении все той же левой рукой с сигналами на остановки. Вернувшись, эти игроки передают мяч партнерам.

б) передачи левой рукой.

Занимающиеся располагаются с левой стороны от щита в колонне по одному. Группа занимается на двух щитах. В каждой подгруппе по два мяча. Игроки ведут мяч левой рукой к щиту и производят ею бросок. После броска они ловят мяч и передают его в свои колонны, а сами переходят в их конец.

**М.У.**После ведения занимающиеся берут мяч в руки под шаг левой ноги, делают шаг правой ногой и, толкаясь правой ногой вверх, производят бросок в корзину левой рукой.

2. ловля мяча, катящегося по площадке.

Две пары располагаются лицом друг к другу, стоя в колоннах. Каждая пара находится на боковых линиях.

Игрок передачей одной рукой снизу катит мяч к противоположной паре. Первый стоящий там игрок выбегает навстречу катящемуся мячу, не останавливаясь, ловит его и передает в ту сторону, откуда шел пас. Игрок, принявший мяч, опять передает его в другую колонну и т. д. Игроки переходят в ту сторону, куда они передавали мяч.

**М.У.**Подбегая к катящемуся мячу, игрок должен сильно согнуть ноги и, не останавливаясь, двумя руками поймать его.

3.Атака двух нападающих против одного защитника.

Занимающиеся располагаются за лицевой линией двумя колоннами. Между колоннами — 5—6 м. Стоящие впереди образуют первую пару и т. д.

На противоположной линии штрафного броска спиной к щиту стоит защитник. Игроки первой пары, передавая мяч между собой, продвигаются к защитнику, стараясь обыграть его и забросить мяч в корзину. После броска игроки ловят мяч и возвращаются в конец колонны.

4. ловля мяча, отскочившего от щита.

Занимающиеся разбиваются на четыре группы, две из которых занимаются у одного щита и две — у другого. Каждая группа располагается справа и слева от корзины напротив щита, в 3—4 м от него. У стоящих впереди — мячи. Игроки ударяют мяч в щит, ловят его в прыжке, ударяют еще раз, опять ловят в прыжке, после чего производят бросок в корзину. После броска мяч передается следующему партнеру, а бросавший игрок переходит в конец колонны. То же самое делает следующий игрок.

**М.У.** мяч ловится в наивысшей точке. При ловле руки выпрямлены вверх. Нужно поощрять тех игроков, которые смогут, поймав в прыжке мяч и не приземляясь, ударить его об щит, а также тех, которые смогут в прыжке поймать мяч и, не приземляясь, забросить его в корзину.

5.учебная игра.

Мяч, заброшенный в корзину левой рукой, засчитывается как 4 очка. *Заключительная часть.*

**4. Методическое обеспечение образовательной программы**

*4.1 Психолого-педагогические особенности детей*

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов – высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять действия, лишенные непосредственного интереса, направленные на достижение отдаленного результата. В то же время у детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий.

Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей старшего дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

У детей 5-7 лет отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений, времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Дошкольники хорошо приспособлены к недлительным скоростно–силовым динамическим действиям, которые составляют основное содержание их игр. К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели, подчиняясь правилам игры. Со сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

*4.2 Методы работы с детьми*

*- Наглядные:* показ движения, слуховые и зрительные ориентиры, имитация.

*-Словесные:* название упражнения, объяснение, указания, пояснения, распоряжения, команды, описание, анализ действия, оценка, вопросы к детям, словесные инструкции.

*- Практические:* выполнение упражнений без изменений и с изменениями, практическое опробование, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме, выполнение упражнений в различных условиях.

Практические занятия проводятся в форме тренировочных занятий и делятся на три части.

Подготовительная часть – сообщение задач тренировочного занятия, организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются общеразвивающие, специально – подготовительные и имитационные упражнения.

Главная задача основной части – обучение и совершенствование техники спортивного упражнения, двигательного действия, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий в основной части располагают в следующей последовательности: упражнения (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации.

В заключительной части тренировки дети играют в баскетбол. От занятия к занятию в ходе игры объясняются правила игры, жесты судьи, корректируется техника и тактика.

 **5. Воспитательная работа**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. На протяжении всего сотрудничества тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

 • личный пример и педагогическое мастерство тренера;

• высокая организация учебно-тренировочного процесса;

 • атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

• дружный коллектив;

• система морального стимулирования.

**6. Система контроля и зачетные требования**

*4.1 Формы подведения итогов реализации программы:*

Подведение итогов по завершению изучения программы по баскетболу проводится через итоговую аттестацию в форме сдача нормативов.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Список детей | передвижения | «школа мяча» | передачи | ведение | Бросок мяча | Коллективные действия |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

3 балла – высокий уровень 2 балла – средний уровень 1 балл – низкий

*4.2. Диагностика:*

- сохранность контингента (статданные на начало, середину и конец учебного года)

- выполнение программы (по учебно-тематическому плану и содержанию)

-отслеживание через наблюдение развития физических и личных качеств у воспитанников.

После диагностики делается обработка полученных данных, проводится анализ и планируется работа на улучшение результата.

**7. Материально-техническое обеспечение программы**

Для реализации образовательной программы используются:

- спортивный зал с баскетбольными кольцами;

- спортивный инвентарь: баскетбольные мячи, фишки, тренажёры, скакалки, секундомеры, скамейки гимнастические, стенки гимнастические. Для игр и тренировок возможна замена баскетбольных мячей обычными резиновыми диаметром 15, 20, 25 см;

- тренировочная спортивная форма.

 **7. Список литературы**

1. Учебного пособия: Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: из опыта работы – М.: Просвещение, 1983.

2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., М.: Издательский центр «Академия», 2001 – 408 с.

3. Шевцов И. Г. Баскетбол. – М.: ФиС, 1978.

4. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2008. – 100 с.

5. Контроль за физической подготовленностью и физическим развитием школьников Мурманской области. Методические рекомендации для учителей физической культуры. – Мурманск, 1993.