

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 148 с углубленным изучением отдельных предметов имени
Героя Советского Союза Михалева В. П.»
городского округа Самара

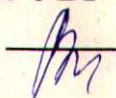
РАССМОТРЕНО

На заседании методического
Объединения учителей
Начальных классов
Протокол № 58
от 31.05.2022г.
Руководитель МО



СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Волкова М.Н.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ Школы № 148
Г.Г. Чернышов



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Класс: 2-4

Внеурочная деятельность:

Учитель: Овощова И.С.

Месовой мяч

Программа рассчитана на

3 года

В год – 68 час

В неделю – 2 час

Составлена в соответствии с программой

месовой мяч

Авторы:

Овощова И.С.

Рекомендовано:

МО учителей
нач. классов пр. 58 от
31.05.2022

2022 – 2023 уч. год

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно оздоровительному направлению «Желтый мяч»

Автор Овинова И.С.

1. Пояснительная записка.

Организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа реализуется в образовательном учреждении для учащихся 1 - 4 классов 6.5-11 лет, может использоваться учителями по физической культуре, тренерами, спортсменами, а также всеми специалистами в области физической культуры и спорта.

Практическая значимость программы по детскому баскетболу состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующей укреплению здоровья, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. **Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.** Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Данная программа предназначена для реализации в образовательных учреждениях дополнительного образования детей, в образовательную концепцию которых включена деятельность по физическому совершенствованию детей младшего школьного возраста. Существует много факторов, которые в течение жизни ослабляют здоровье, и лишь немногие способны его укрепить. В первую очередь - это регулярные занятия физической культурой.

Систематические занятия баскетболом совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Такие занятия применяются и как средство профилактики и лечения многих недугов.

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение и укрепление здоровья учащихся, а также формирование мотивации к занятиям физической культурой. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением

процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. а самое главное нехватка двигательной и игровой активности в жизни школьника.

Данная программа удовлетворит потребность каждого ребёнка в физической активности, повысит интерес к физическим упражнениям, приобщит к здоровому образу жизни.

Программа является модульной, каждый из модулей предполагает организацию определённого направления спортивно-оздоровительной деятельности школьников. Предусмотренные программой занятия могут проводиться как на базе одного отдельно взятого класса, так и в смешанных группах, состоящих из учащихся нескольких классов. Программа предполагает как проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (в расчёте — 2 часа в неделю), так и возможность организовывать занятия крупными блоками — «интенсивами».

Структура курса

Программа «Желтый мяч» для младших школьников рассчитана на 4 года обучения (272 часов). Программа предполагает проведение занятий со школьниками 2 часа в неделю. Продолжительность занятий 35-45 минут.

Занятия по программе «Желтый мяч» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий детским баскетболом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, играх.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям, техническим, тактическим навыкам обучения в спортивном зале.

Возрастная группа: Учащиеся 1 - 4 классов (6.5-11 лет).

Объём часов: 68 часов в год.

Проведение занятий: 2 раза в неделю

Продолжительность одного занятия: 35-45 минут

Цель программы

Программа предусматривает ориентацию реализующих её педагогов на следующую цель: *формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, через углубленное изучение спортивной игры детский*

Задачи программы:

Мотивировать школьников к участию в спортивно - оздоровительной деятельности;
Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
Развивать основные физические качества, координационные ориентационно - пространственные способности;
Обучать навыкам и умениям в физкультурно - оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
Формировать представление о здоровом образе жизни;
Обучать приёмам релаксации и самодиагностики;
Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики с предметами;
Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности;
Научить основным приёмам техники и тактики игры;
Повысить специальную, физическую, тактическую подготовку школьников по детскому баскетболу;
Подготовить учащихся к соревнованиям по детскому баскетболу;
Отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

Планируемые результаты освоения программы

Программа по внеурочной деятельности «Желтый мяч» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятиях детского баскетбола;
уметь технически правильно выполнять элементы баскетбола
раскрывать понятия: быстрый прорыв, нападение, защита, опека;
ориентироваться в видах, средствах силовой подготовки юных баскетболистов;
выявлять связь занятий детским баскетболом с досуговой и урочной деятельностью;
характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, о баскетболе, фитнесе;
уметь повторять упражнения с мячом, как в парах, так и в одиночку;

рассказывать правила игры в баскетбол, уметь осуществлять судейство;
уметь самостоятельно выполнять действия с мячом;
уметь самостоятельно выбирать подвижные игры;

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формировать:

формирование чувства гордости за свою Родину, российский баскетбол;
формирование уважительного отношения к культуре других народов;
развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований и показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
оценивать правильность выполнения действия;
проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении силовых комплексов упражнений, игровых ситуаций;
организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после;
уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу;
поиск и выделение необходимой информации;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;
договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого

характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Осуществление контроля над реализацией программы включает в себя 2 направления:

Теоретический этап

критерии оценивания результатов овладения универсальными действиями

Практический этап

соревнования по баскетболу, мини – баскетболу, показательные выступления;

заполнение в портфолио тестирования показателей физического здоровья и физической, технической подготовленности баскетболистов.

Критерии оценки умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований.

Проверка знаний правил судейства осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей в поле (3-й год обучения), судей на протоколе (2-й год обучения).

Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5–7 матчевых встреч.

Диагностика результатов освоения «Программы» на различных этапах.

2.Содержание программы включает в себя следующие разделы:

Основы знаний;

Подвижные игры с элементами баскетбола;

Специальная подготовка техническая;

Специальная подготовка тактическая;

ОФП с элементами фитнеса;

ОФП;

Соревнования.

№		1 год		2 год		3 год		4 год	
п/п	Раздел	теория	практ	теория	практ	теория	практ	теория	практ
1	Основы знаний	2		3		3		4	
2	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	15	1	13	1	8	1	6
3	Специальная подготовка техническая	2	16	1	13	3	17	4	16

4	Специальная подготовка тактическая	1	6	1	5	1	4	2	6
5	ОФП	1	17	1	16	1	13	2	12
6	ОФП	1	4		8	2	9		9
7	Соревнования	1	1	1	5	1	5	1	5
	Всего	9	59	8	60	12	56	14	54
Итого		68		68		68		68	

Вид учебной деятельности:

Спортивно – оздоровительная деятельность,
Игровая деятельность

Формы работы

Беседа;
Игра;
Демонстрации;
Просмотр видео информации;
Занятия спортивных секций;
Создание ситуации успеха;
Беседы о ЗОЖ;
Участие в оздоровительных процедурах;
Школьные спортивные турниры;
Спортивные и оздоровительные акции.

Содержание программы «Желтый мяч» (первый год обучения).

Основы знаний (2 часа).

Техника безопасности при игре в баскетбол. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Жесты судей. Здоровый образ жизни.

Подвижные игры с элементами баскетбола (16 часов)

«Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота» «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее», «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Эстафеты с мячами», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал – садись», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Круговая лапта», «Не давай мяч водящему».

Специальная техническая подготовка (18 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.

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

Специальная тактическая подготовка (7 часов).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1 : 1).
Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Общefизическая подготовка (18.)

Комплексы упражнения: на пресс, на мышцы рук, на мышцы спины, комплексы упражнений с гантелями, комплексы силовой аэробики.

Общefизическая подготовка (5 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.

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

Бег. Стартовые рывки с места. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений.

Соревнования (2 часа).

Принять участие в одних соревнованиях.

Содержание программы «Желтый мяч» (второй год обучения).

Основы знаний (3 часа).

Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры мини-баскетбола, баскетбола. Жесты судей. Физические качества.

Подвижные игры с элементами баскетбола (14 часов)

«Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

Специальная техническая подготовка (14 часов).

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой.

Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления.

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, двумя - от головы. Скрытые передачи.

Передача мяча со сменой мест в движении.

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 в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения.

Освоение индивидуальных защитных действий. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1:1) (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Закрепление техники и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Специальная тактическая подготовка (6 часов).

Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Личная защита. Двусторонняя игра.

Общefизическая подготовка (25 часов).

Подъемы фитбола ногами. Стрейч упражнения. Упражнения на ягодичные мышцы с гантелями. Отжимание на мяче. Комплексы упражнения на фитболах: на пресс, на мышцы рук, на мышцы спины, комплексы упражнений с гантелями, комплексы силовой аэробики.

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

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Прыжки в длину с места.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т. д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца).

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1-2 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-25 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).

Соревнования (6 часов).

Принять участие в трех соревнованиях.

Содержание программы «Желтый мяч» (третий год обучения).

Основы знаний (3 часа).

Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры. Жесты судей. Участие в судействе соревнований. Здоровый образ жизни. Что такое пульсометрия.

Подвижные игры с элементами баскетбола (9 часов)

«Передал садись», «Мяч – среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Школа мяча», «Мяч ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу», «Играй, играй мяч не давай», «Игра в мини – баскетбол».

Специальная техническая подготовка (20 часов).

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом.

Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоко- летящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола, двумя - от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным 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 и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения. Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полукругом, крюком.

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

Специальная тактическая подготовка (5 часов).

Позиционное нападение в игровых взаимодействиях (2 : 2), (3 : 3), (4 : 4), (5 : 5). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняя игра.

Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3 : 2, 2 : 3.

Общefизическая подготовка (14 часов).

Комплексы упражнений: на мышцы спины, на мышцы ног и таза, на мышцы плечевого пояса и туловища. Упражнения на мышцы ног брюшного пресса. Упражнения с отягощениями. Силовая аэробика.

Общefизическая подготовка (11 часов)

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

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Прыжки в длину с места.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на

отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т. д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца).

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1-2 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-25 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).

Соревнования (6 часов).

Принять участие в трех соревнованиях

Содержание программы «Желтый мяч» (четвёртый год обучения).

Основы знаний (4 часа).

Техника безопасности при игре в баскетбол. История развития баскетбола. Личная гигиена человека. Правила игры. Жесты судей. Участие в судействе соревнований. Здоровье и питьевой режим.

Подвижные игры с элементами баскетбола (7 часов)

«Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота» «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее», «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Эстафеты с мячами», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал – садись», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Круговая лапта», «Не давай мяч водящему». «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

Специальная техническая подготовка (20 часов).

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

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

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, двумя - от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении.

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 в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения.

Освоение индивидуальных защитных действий. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1:1) (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

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

Специальная тактическая подготовка (68 часов).

Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Личная защита. Двусторонняя игра.

Общefизическая подготовка (23 часов).

Подъемы фитбола ногами. Стрейч упражнения. Упражнения на ягодичные мышцы с гантелями. Отжимание на мяче. Комплексы упражнения на пресс, на мышцы рук, на мышцы спины, комплексы упражнений с гантелями, комплексы силовой аэробики.

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

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Прыжки в длину с места.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу. Выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение

направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т. д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца).

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1-2 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-25 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).

Соревнования (6 часов).

Принять участие в трех соревнованиях.

Тематический план первого года обучения (68 часов)

Содержание	Количество часов
Основы знаний	2
Подвижные игры с элементами баскетбола	16
Специальная подготовка техническая	18
Специальная подготовка тактическая	7
ОФП	18
ОФП	5
Соревнования	2

Тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
1.	Основы знаний	2	1	1
1.1.	Правила техники безопасности	1		1
1.2.	Беседы, практические занятия.	1	1	
2.	Подвижные игры с элементами баскетбола	16	1	15

2.1.	Подвижные игры с фитболами	3		3
2.2.	Подвижные игры с малыми мячами	3		3
2.3.	Эстафеты	4	1	3
2.4.	Подвижные игры на основе баскетбола	5		5
3.	Специальная подготовка техническая	18	2	16
3.1.	Техника передвижения	2		2
3.2.	Техника ведения мяча	4	1	3
3.3.	Передача и ловля мяча	4	1	3
3.4.	Броски мяча	4		4
3.5.	Индивидуальные защитные действия	2	1	1
4.	Специальная подготовка тактическая	7	1	6
4.1.	В защите	3	1	2
4.2.	В нападении	3		3
5	ОФП	18	1	17
5.1	Комплексы упражнений	3		3
5.2	Комплексы упражнений с гантелями	7		7
5.3	Комплексы упражнений с набивными мячами	2		2
5.4	Комплексы упражнений в парах	4	1	3
5.5	Комплексы упражнений	2		2
6	ОФП	5	1	4
6.1	Скоростно - силовые	2		2
6.2	Выносливость	1		1

6.3	Координационные	2	1	1
7	Соревнования	2	1	1
7.1	В группах			
7.2	В подгруппах	2	1	1
	Всего:	68	9	59

Тематический план второго года обучения(68 часов)

Содержание	Количество часов
Основы знаний	3
Подвижные игры с элементами баскетбола	14
Специальная подготовка техническая	14
Специальная подготовка тактическая	6
ОФП	17
ОФП	8
Соревнования	6

Тематический план 2-го года обучения

№			Количество часов по	
п/п	Разделы, темы	Всего	программе	
		часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний	3	3	
1.1.	Правила техники безопасности	2	2	
1.2.	Беседы, практические занятия.	1	1	
2.	Подвижные игры с элементами баскетбола	14	1	13
2.1.	Подвижные игры	3	1	2
2.2.	Подвижные игры с малыми мячами	2		2
2.3.	Эстафеты	4		4
2.4.	Подвижные игры на основе баскетбола	5		5
3.	Специальная подготовка техническая	14	1	13
3.1.	Техника передвижения	3	1	2

3.2.	Техника ведения мяча	3		3
3.3.	Передача и ловля мяча	3		3
3.4.	Броски мяча	3		3
3.5.	Индивидуальные защитные действия	2		2
4.	Специальная подготовка тактическая	6	1	5
4.1.	В защите	3		3
4.2.	В нападении	3	1	2
5	ОФП	17	1	16
5.1	Комплексы упражнений	3		3
5.2	Комплексы упражнений с гантелями	4	1	3
5.3	Комплексы упражнений с набивными мячами	3		3
5.4	Комплексы упражнений в парах	3		3
5.5	Комплексы упражнений	4		4
6	ОФП	8		8
6.1	Скоростно - силовые	3		3
6.2	Выносливость	3		3
6.3	Координационные	2		2
7	Соревнования	6	1	5
7.1	В группах	3		3
7.2	В подгруппах	3	1	2
	Всего:	68	8	60

Тематический план третий года обучения (68часов)

Содержание	Количество часов
Основы знаний	3
Подвижные игры с элементами баскетбола	9
Специальная подготовка техническая	20
Специальная подготовка тактическая	5
ОФП	14
ОФП	11
Соревнования	6

Тематический план 3-го года обучения

№			Количество часов по	
п/п	Разделы, темы	Всего	программе	
		часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний	3	3	
1.1.	Правила техники безопасности	1	1	
1.2.	Беседы, практические занятия.	2	2	
2.	Подвижные игры с элементами баскетбола	9	1	8
2.1.	Подвижные игры с фитболами	2		2
2.2.	Подвижные игры с малыми мячами	2		2
2.3.	Эстафеты	2		2
2.4.	Подвижные игры на основе баскетбола	3	1	2
3.	Специальная подготовка техническая	20	3	17
3.1.	Техника передвижения	4		4
3.2.	Техника ведения мяча	5	1	4
3.3.	Передача и ловля мяча	2		2
3.4.	Броски мяча	5	1	4
3.5.	Индивидуальные защитные действия	4	1	3
4.	Специальная подготовка тактическая	5	1	4
4.1.	В защите	2		2
4.2.	В нападении	3	1	2
5	ОФП	14	1	13
5.1	Комплексы упражнений	3		3
5.2	Комплексы упражнений с гантелями	3		3
5.3	Комплексы упражнений с набивными мячами	3		3
5.4	Комплексы упражнений в парах	2		2
5.5	Комплексы упражнений	3	1	2
6	ОФП	11	2	9
6.1	Скоростно - силовые	4	1	3
6.2	Выносливость	3		3
6.3	Координационные	4	1	3
7	Соревнования	6	1	5
7.1	В группах	2		2
7.2	В подгруппах	3	1	2

	Всего:	68	12	56
--	---------------	-----------	-----------	-----------

Тематический план четвёртого года обучения (68часов)

Содержание	Количество часов
Основы знаний	4
Подвижные игры с элементами баскетбола	7
Специальная подготовка техническая	20
Специальная подготовка тактическая	8
ОФП	14
ОФП	9
Соревнования	6

Тематический план 4-го года обучения

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов по		
		Всего	программе	
		часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний	4	4	
1.1.	Правила техники безопасности	2	2	
1.2.	Беседы, практические занятия.	2	2	
2.	Подвижные игры с элементами баскетбола	7	1	6
2.1.	Подвижные игры	2		2
2.2.	Подвижные игры с малыми мячами	2		2
2.3.	Эстафеты	1		1
2.4.	Подвижные игры на основе баскетбола	2	1	1
3.	Специальная подготовка техническая	20	4	16
3.1.	Техника передвижения	4	1	3
3.2.	Техника ведения мяча	4	1	3
3.3.	Передача и ловля мяча	4	1	3
3.4.	Броски мяча	4	1	3
3.5.	Индивидуальные защитные действия	4		4
4.	Специальная подготовка тактическая	8	2	6
4.1.	В защите	4	1	3

4.2.	В нападении	8	1	3
5	ОФП	14	2	12
5.1	Комплексы упражнений	3	1	3
5.2	Комплексы упражнений с гантелями	3	1	2
5.3	Комплексы упражнений с набивными мячами	2		2
5.4	Комплексы упражнений в парах	3		3
5.5	Комплексы упражнений	2		2
6	ОФП	9	9	
6.1	Скоростно - силовые	3	3	
6.2	Выносливость	3	3	
6.3	Координационные	3	3	
7	Соревнования	6	1	5
7.1	В группах	2		2
7.2	В подгруппах	4	1	3
	Всего:	68	14	54