****

**Пояснительная записка**

Программа носит ***физкультурно-спортивную направленность.***

Баскетбол – интересная и динамичная игра. Занятия баскетболом положительно влияют на общее физическое развитие организма, равномерно воздействуют на все мышцы, способствуют разностороннему развитию внутренних органов, улучшают обмен веществ, содействуют гармоничному развитию человека.

Занятия носят физкультурно-оздоровительную направленность и призваны сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиции, целостном развитии физических и психических качеств, использовании занятий спортом в организации здорового образа жизни.

Игровая деятельность даёт уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитание чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Игра баскетбол служит методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств. Ребёнок действует в соответствии с игровыми условиями, проявляя ловкость, и тем самым, совершенствуя движения. Игра в баскетбол имеет определённую цель, а действия в игре соответствуют умениям ребёнка. Баскетбол является средством всестороннего развития и воспитания личности ребёнка, развития у него нравственных качеств: товарищества, честности, выдержки, дисциплины, умения владеть своими эмоциями.

**Цель программы:**

Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, приобретение навыков игры в баскетбол.

**Задачи:**

***Образовательные:***

1. Формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков.
2. Приобретение базовых знаний по правилам игры в баскетбол.
3. Формирование спортивных двигательных умений и навыков.
4. Приобретение знаний в области гигиены, физиологии физкультурной деятельности.

***Развивающие:***

1. Содействие развитию и функциональному совершенствованию опорно-двигательного аппарата;
2. Развитие выносливости организма, укрепление сердечно-сосудистой системы;
3. Развитие координационных способностей.
4. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма.

***Воспитательные:***

1. Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.
2. Воспитание высоких нравственных и волевых качеств.
3. Воспитание мужества и умения преодолевать трудности.
4. Воспитание правильных взаимоотношений среди учащихся.
5. Сохранение высокого уровня общей работоспособности.

***Условия реализации программы.***

Программа предназначена для детей 13-17 лет, рассчитана на три года обучения по 144 часа в год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Наполняемость группы 15 человек на первом году обучения, 12 человек на втором году обучения, 10 человек на третьем году обучения.

В объединение принимаются дети на добровольной основе и не имеющие медицинских противопоказаний.

**Формы и методы проведения занятий.**

Основные формы занятий: групповое тренировочное занятие, товарищеские игры, открытые занятия, различные соревнования (внутри секции, районные, городские).

Методы, используемые на тренировочных занятиях:

* объяснение,
* рассказ,
* иллюстрации,
* показ исполнения педагогом,
* тренинги,

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния вида спорта баскетбол, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия игрока в нападении и защите (индивидуальные и командные).

***Ожидаемые результаты***

***К концу 1 учебного года учащиеся:***

1.           Приобретают основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки игры в баскетбол.

2.           Осваивают основные средства ОФП.

3.           Играют по правилам в ручной мяч.

4.           Осваивают основные приёмы игры в баскетбол (перемещения, ведение мяча, передачи обманные движения, броски в кольцо различными способами).

5.           Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.

6.           Применяют в игровой ситуации изученные способы  ведения, передач, бросков мяча.

7.           Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).

8.           Ориентируются при  розыгрыше соперниками стандартной ситуации.

9.            Осваивают основы судейской и инструкторской практики.

10.       Участвуют во внутригрупповых и межгрупповых соревнованиях.

11.       Повышается уровень функциональной подготовки.

**К концу 2 учебного года учащиеся**:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической под готовки.

2.     Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.

3.     Владеют следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой ведения мяча, обводку соперника, изменение направления и ритм движения.

5.     Знают основные правила игры.

6.     Применяют в  практической игре: обманные движения, заслоны и отбор мяча

6.     Выполняют «финты» с учётом игрового места в составе команды.

7.     Умеют оценивать игровую ситуацию.

8.     Осуществляют переход от обороны к атаке.

9.     Выполняют групповые  комбинации в стандартных ситуациях.

10. Умеют оценивать свои игровые действия.

11. Приобретают практику судейства  игр.

13.У учащихся повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность. Появляется мотивация к учебной деятельности.

***К концу 3 учебного года учащиеся:***

1.     Приобретают углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.

2.     Осваивают детали технических действий (ориентируются в них со смыслом действия и его целью).

3.     Применяют технические приёмы в условиях экстремальной игры.

4.     Приобретают знания о сущности двигательной задачи и пути её решения.

5.     Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в условиях игры.

6.     Могут находить верные решения в игре, тактически строить игру.

7.     Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей  команды и действия соперников.

8.     Осваивают систему личной и зонной защиты.

9.     Владеют навыками коллективной игры.

10. Осуществляют практику судейства соревнований.

11. У детей повышается уровень функциональной подготовки.

***Подведение итогов реализации программы***

* Контрольное занятие и игры.
* Соревнования (контрольные, отборочные, внутрисекционные, межсекционные, товарищеские встречи, районные городские).
* Открытые тренировочные занятия.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | 1 год обучения | | | 2 год обучения | | | 3 год обучения | | |
| Всего | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Комплектование группы. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.**  **Теоретическая подготовка** | **14** | **14** |  | **8** | **8** |  | **8** | **8** |  |
| **2.** | **Общая физическая подготовка** | **54** | **2** | **52** | **56** | **2** | **54** | **50** | **2** | **48** |
| **3.** | **Техническая подготовка** | **24** | **4** | **20** | **24** | **2** | **22** | **24** | **2** | **22** |
| 3.1 | Техника защиты | 12 | 2 | 10 | 12 | 1 | 11 | 12 | 1 | 11 |
| 3.2 | Техника нападения | 12 | 2 | 10 | 12 | 1 | 11 | 12 | 1 | 11 |
| **4.** | **Тактическая подготовка** | **14** | **4** | **10** | **14** | **2** | **12** | **14** | **2** | **12** |
| 4.1 | Тактика защиты | 7 | 2 | 5 | 7 | 1 | 6 | 7 | 1 | 6 |
| 4.2 | Тактика нападения | 7 | 2 | 5 | 7 | 1 | 6 | 7 | 1 | 6 |
| **5** | **Игровая подготовка** | **33** | **2** | **31** | **36** | **4** | **32** | **40** | **2** | **38** |
| 5.1 | Учебная игра, соревнования. | 20 | 2 | 18 | 20 | 2 | 22 | 30 | 1 | 29 |
| 5.2 | Спортивные игры, эстафеты, | 15 | 2 | 13 | 16 | 2 | 12 | 10 | 1 | 9 |
| **6.** | **Инструкторская практика** | **3** | **1** | **2** | **4** | **2** | **2** | **6** | **2** | **4** |
| **7.** | **Итоговое занятие.** | **2** | **1** | **1** | **2** | **1** | **1** | **2** | **1** | **1** |
|  | **Итого:** | **144** | **28** | **116** | **144** | **21** | **123** | **144** | **19** | **125** |

**Содержание программы**

***1 год обучения***

1. **Комплектование группы. Вводное занятие. Инструктаж по ОТ. Теоретическая подготовка.**

Вводный инструктаж по охране труда.   Правила поведения в спортзале.  Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составнаячасть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития.

Обзор развития вида спорта. История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Развитие вида спорта в крае, городе, районе.

**Формы контроля:** опрос, беседа, тест задания.

**2. Общая  физическая подготовка**

***Теория:***

Быстрота: Что такое быстрота?

Характеристика качества

Сила: Что такое сила? Характеристика качества.

Выносливость: Что такое выносливость? Характеристика качества.

Гибкость: Что такое гибкость? Характеристика качества

Ловкость: Что такое ловкость? Характеристика качества

***Практика:***

***Строевые упражнения.***

**-** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

- Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два.

***Упражнения для рук и плечевого пояса.***

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа)  *-*сгибание и разгибание рук,

- вращения, махи,

- отведение и приведение,

- рывки одновременно обеими руками и разновременно, во время ходьбы и бега

***Упражнения для ног.***

- поднимание на носки;

- сгибание ног в тазобедренных суставах;

- приседания;

- отведения;

- приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях;

- выпады, пружинистые покачивания в выпаде;

- прыжки.

***Упражнения для шеи и туловища.***

- наклоны, вращения, повороты головы; - наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища,

- поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине;

- из положения лёжа на спине переход в положение сидя;

- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;

- угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса;

- различные сочетания этих движений.

***Упражнения для шеи и туловища.***

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

***Упражнения для развития силы.***

- упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах

- преодоление веса и сопротивления партнёра.

- переноска и перекладывание груза - упражнения на гимнастической стенке.

- упражнения с набивным мячом

***Упражнения для развития быстроты.***

- повторный бег по дистанции от 30 до 100 м. со старта и сходу.

С максимальной скоростью.

- бег по наклонной плоскости вниз.

- бег за лидером.

- выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

***Упражнения для развития гибкости.***

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.

- упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат)

- перешагивание и перепрыгивание.

- упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

***Упражнения для развития ловкости.***

- разнонаправленные движения рук и ног - кувырки вперёд назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка

- перевороты вперёд, в строну, назад

- жонглирование двумя, тремя теннисными мячами

*-*упражнения типа «полоса препятствий»:

**-**с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием,

- кувырки, с различными перемещениями,

- переноска нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), - ловля и метание мячей,

***Упражнения для развития общей выносливости:***

**-** бег равномерный и переменный  1000, 1500, 2000 м

- дозированный бег по пересечённой местности  от 3-х минут до 1 часа

- спортивные игры на время:  баскетбол, мини-футбол

***Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:***

**-** прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.

- перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину.

- бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

- эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

**3. Техническая подготовка**

***3.1. Техника защиты***

***Теория:***

1.       Общие сведения об основных технических приёмах игры в защите.

***Практика:***

|  |  |
| --- | --- |
| Прыжок толчком двух ног |  |
| Прыжок толчком одной ноги |  |
| Остановка прыжком |  |
| Остановка двумя шагами |  |
| Повороты вперёд |  |
| Повороты назад |  |
| Ловя мяча двумя руками на месте |  |
| Ловля мяча двумя руками в движении |  |
| Ловля мяча двумя руками в прыжке |  |
| Ловля мяча двумя руками  при встречном движении |  |
| Ловля мяча двумя руками при поступательном движении |  |
| Ловля мяча двумя руками при движении сбоку |  |
| Ловля мяча одной рукой на месте |  |
| Ловля мяча одной рукой в движении |  |
| Ловля мяча одной рукой в прыжке |  |
| Ловля мяча одной рукой при встречном движении |  |
| Ловля мяча одной рукой при поступательном движении |  |
| Ловля мяча одной рукой при движении сбоку |  |
| Передача двумя руками сверху |  |
| Передача двумя руками от плеча (с отскоком) |  |
| Передача двумя руками от груди (с отскоком) |  |
| Передача двумя руками снизу (с отскоком) |  |
| Передача двумя руками с места |  |
| Передача двумя руками в движении |  |
| Передача двумя руками в прыжке |  |
| Передача двумя руками (встречные) |  |
| Передача двумя руками (поступательные) |  |
| Передача двумя руками на одном уровне |  |
| Передача двумя руками (сопровождающие) |  |
| Передача мяча одной рукой сверху |  |
| Передача мяча одной рукой от головы |  |
| Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком) |  |
| Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком) |  |
| Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком) |  |
| Передача мяча одной рукой с места |  |
| Передача мяча одной рукой в движении |  |
| Передача мяча одной рукой в прыжке |  |
| Передача мяча одной рукой встречные |  |
| Передача мяча одной рукой (поступательные) |  |
| Передача мяча одной рукой на одном уровне |  |
| Передача мяча одной рукой (сопровождающие) |  |
| Ведение мяча с высоким отскоком |  |
| Ведение мяча с низким отскоком |  |
| Ведение мяча со зрительным контролем |  |
| Ведение мяча без зрительного контроля |  |
| Ведение мяча  на месте |  |
| Ведение мяча по прямой |  |
| Ведение мяча по дугам |  |
| Ведение мяча  по кругам |  |
| Ведение мяча зигзагом |  |
| Броски в корзину двумя руками (дальние) |  |
| Броски в корзину двумя руками (средние) |  |
| Броски в корзину двумя руками (ближние) |  |
| Броски в корзину двумя руками (добивание) |  |
| Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом |  |
| Броски в корзину двумя руками под углом к щиту |  |
| Броски в корзину двумя руками параллельно щиту |  |
| Броски в корзину двумя руками с места |  |
| Броски в корзину двумя руками  в движении |  |
| Броски в корзину двумя руками в прыжке |  |
| Броски в корзину двумя руками сверху |  |
| Броски в корзину двумя руками снизу |  |
| Броски в корзину двумя руками от груди |  |
| Броски в корзину двумя руками сверху вниз |  |
| Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита |  |
| Броски в корзину двумя руками без отскока от щита |  |
| Броски в корзину одной рукой сверху |  |
| Броски в корзину одной рукой от плеча |  |
| Броски в корзину одной рукой снизу |  |
| Броски в корзину одной рукой сверху вниз |  |
| Броски в корзину одной рукой (добивание) |  |
| Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита |  |
| Броски в корзину одной рукой с места |  |
| Броски в корзину одной рукой в движении |  |
| Броски в корзину одной рукой в прыжке |  |
| Броски в корзину одной рукой (дальние) |  |
| Броски в корзину одной рукой (средние) |  |
| Броски в корзину одной рукой (ближние) |  |
| Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом |  |
| Броски в корзину одной рукой под углом к щиту |  |
| Броски в корзину одной рукой параллельно щиту |  |

**3.2. Техника нападения**

***Теория:*** Общие сведения об основных технических приёмах игры в нападении.

***Практика:***

|  |  |
| --- | --- |
| Обводка соперника с изменением высоты отскока |  |
| Обводка соперника с изменением направления |  |
| Обводка соперника с изменением скорости |  |
| Обводка соперника с поворотом и переводом мяча |  |
| Обводка соперника с переводом под ногой |  |
| Обводка соперника за спиной |  |
| Обводка соперника с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание) |  |

**4.Тактическая подготовка**

***4.1. Тактика нападения***

***Теория:***

1. Общие сведения об основных тактических приёмах и  игры в нападении (индивидуальные и коллективные)

***Практика:***

|  |  |
| --- | --- |
| Выход для получения мяча |  |
| Выход для отвлечения мяча |  |
| Розыгрыш мяча |  |
| Атака корзины |  |
| «Передай мяч и выходи» |  |
| Заслон |  |
| Наведение |  |
| Пересечение |  |
| Треугольник |  |
| Тройка |  |
| Малая восьмёрка |  |
| Скрестный выход |  |
| Сдвоенный заслон |  |
| Наведение на двух игроков |  |
| Система быстрого прорыва |  |
| Система эшелонированного прорыва |  |
| Система нападения через центрового |  |
| Система нападения без центрового |  |
| Игра в численном большинстве |  |
| Игра в меньшинстве |  |

**4.2.Тактика защиты**

***Теория:***

Общие сведения об основных тактических приёмах игры в защите (индивидуальные и коллективные)

***Практика:***

|  |  |
| --- | --- |
| Противодействие получения мяча |  |
| Противодействие выходу на свободное место |  |
| Противодействие розыгрышу мяча |  |
| Противодействие атаке корзины |  |
| Подстраховка |  |
| Переключение |  |
| Проскальзывание |  |
| Групповой отбор мяча |  |
| Против тройки |  |
| Против малой восьмёрки |  |
| Против скрестного выхода |  |
| Против сдвоенного заслона |  |
| Против наведения на двух |  |
| Система личной защиты |  |
| Система зонной защиты |  |
| Система смешанной защиты |  |
| Система личного прессинга |  |
| Система зонного пресинга |  |
| Игра в большинстве |  |
| Игра в меньшинстве |  |

**5. Игровая подготовка**

***5.1******Учебные игры:***

***Теория:***

-     Учебная игра, как закрепление технических и тактических навыков.

-     Односторонняя и двухсторонняя игра;

-     Учебная игра 5х5;

-     Учебная игра с ограничениями;

-     Учебная игра с дополнительными условиями.

***Практика:***

1.    Игры на шлифование техники защиты закрепление технических и тактических навыков.

2.     Учебная игра 5 х 5.

3.     Учебная игра с ограничениями.

4.     Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы.

**5.2**. **Спортивные игры, эстафеты**

***Теория:***

Основные сведения о спортивных играх и эстафетах.

-     Односторонняя и двухсторонняя игра;

-     Учебная игра с ограничениями;

-     Учебная игра с дополнительными условиями.

***Практика:***

- футбол

-волейбол

- гандбол

- эстафеты, развитие ловкости и быстроты.

- эстафеты с мячом

*Внутригрупповые соревнования.*

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, по учебным играм по баскетболу.

*Межгрупповые соревнования.*

Проводятся между группами в виде соревнований по общей физической подготовке между группами.

*Товарищеские встречи и турниры*  (уровень района, города).

**6.  Инструкторская практика.**

***Теория:***

   По учебной работе учащиеся осваивают  следующие навыки и уме­ния:

1.     Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

2.     Составить конспект и провести разминку в группе.

3.     Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у игроков по команде.

***Практика:***

1.     Умеет составить положение о проведении соревнований по баскетболу.

2.      Умеет вести протокол игры.

**7.Подведение итогов**

***Теория***: подведение итогов. Задачи на следующий год обучения.

***Практика***: учебная игра в баскетбол.

***2 год обучения***

**1. Теоретической подготовки**

Вводный инструктаж по охране труда. Анатомия и физиология человека

Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения.

**2.Гигиенические требования к занимающимся спортом*.***

Понятия о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

**Формы контроля:** опрос, беседа, тест задания.

**2. Общая  физическая подготовка**

***Теория:***

Быстрота:    Воспитание и проявление быстроты

Сила: Способы развития силы.

Выносливость: Способы развития выносливости

Гибкость: Способы развития гибкости

Ловкость :Ловкость, как сложное  комплексное качество

***Практика:***

**Строевые упражнения.**

- Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания.

- Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте.

- Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка.

- Изменение скорости движения строя.

***Упражнения для рук и плечевого пояса.***

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) -

- сгибание и разгибание рук,

- вращения, махи,

- отведение и приведение,

- рывки одновременно обеими руками и разновременно, во время ходьбы и бега.

***Упражнения для ног.***

- поднимание на носки;

- сгибание ног в тазобедренных суставах;

- приседания;

- отведения;

- приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях;

- выпады, пружинистые покачивания в выпаде;

- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах;

- прыжки.

***Упражнения для шеи и туловища.***

- Наклоны, вращения, повороты головы;

- наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища,

- поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине;

- из положения лёжа на спине переход в положение сидя;

- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;

***Упражнения для развития всех групп мышц.***

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

***Упражнения для развития силы.***

- упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

- преодоление веса и сопротивления партнёра.

- переноска и перекладывание груза.

- упражнения на гимнастической стенке.

- упражнения с набивным мячом.

***Упражнения для развития быстроты.***

- повторный бег по дистанции от 30 до 100 м. со старта и сходу. С максимальной скоростью.

- бег по наклонной плоскости вниз.

- бег за лидером.

- выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

***Упражнения для развития гибкости.***

- Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.

- Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат).

- Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вниз, вперёд, верх, за голову, за спину);

- Перешагивание и перепрыгивание.

- Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

***Упражнения для развития ловкости.***

- Разнонаправленные движения рук и ног.

- Кувырки вперёд назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка.

- Перевороты вперёд, в строну, назад.

- Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами.

Упражнения типа «полоса препятствий»:

**-**с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием,

- кувырки, с различными перемещениями,

- переноска нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), - ловля и метание мячей,

- игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), волейбол и бадминтон.

***Упражнения для развития общей выносливости:***

**-** Бег равномерный и переменный  1000, 1500, 2000 м.

- Дозированный бег по пересечённой местности  от 3-х минут до 1 часа.

- Спортивные игры на время:  баскетбол, мини-футбол.

***Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:***

**-** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.

- Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину.

- Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

- Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

- Метание гранаты.

**3. Техническая подготовка**

***3.1. Техника защиты***

***Теория:***

1. Владение техническими приёмами нападения - условие успешной игры в баскетбол.

2.     Владение техническими приёмами защиты - условие успешной игры в баскетбол.

***Практика:***

|  |  |
| --- | --- |
| Прыжок толчком двух ног |  |
| Прыжок толчком одной ноги |  |
| Остановка прыжком |  |
| Остановка двумя шагами |  |
| Повороты вперёд |  |
| Повороты назад |  |
| Ловя мяча двумя руками на месте |  |
| Ловля мяча двумя руками в движении |  |
| Ловля мяча двумя руками в прыжке |  |
| Ловля мяча двумя руками  при встречном движении |  |
| Ловля мяча двумя руками при поступательном движении |  |
| Ловля мяча двумя руками при движении сбоку |  |
| Ловля мяча одной рукой на месте |  |
| Ловля мяча одной рукой в движении |  |
| Ловля мяча одной рукой в прыжке |  |
| Ловля мяча одной рукой при встречном движении |  |
| Ловля мяча одной рукой при поступательном движении |  |
| Ловля мяча одной рукой при движении сбоку |  |
| Передача двумя руками сверху |  |
| Передача двумя руками от плеча (с отскоком) |  |
| Передача двумя руками от груди (с отскоком) |  |
| Передача двумя руками снизу (с отскоком) |  |
| Передача двумя руками с места |  |
| Передача двумя руками в движении |  |
| Передача двумя руками в прыжке |  |
| Передача двумя руками (встречные) |  |
| Передача двумя руками (поступательные) |  |
| Передача двумя руками на одном уровне |  |
| Передача двумя руками (сопровождающие) |  |
| Передача мяча одной рукой сверху |  |
| Передача мяча одной рукой от головы |  |
| Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком) |  |
| Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком) |  |
| Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком) |  |
| Передача мяча одной рукой с места |  |
| Передача мяча одной рукой в движении |  |
| Передача мяча одной рукой в прыжке |  |
| Передача мяча одной рукой встречные |  |
| Передача мяча одной рукой (поступательные) |  |
| Передача мяча одной рукой на одном уровне |  |
| Передача мяча одной рукой (сопровождающие) |  |
| Ведение мяча с высоким отскоком |  |
| Ведение мяча с низким отскоком |  |
| Ведение мяча со зрительным контролем |  |
| Ведение мяча без зрительного контроля |  |
| Ведение мяча  на месте |  |
| Ведение мяча по прямой |  |
| Ведение мяча по дугам |  |
| Ведение мяча  по кругам |  |
| Ведение мяча зигзагом |  |
| Броски в корзину двумя руками (дальние)  Броски в корзину двумя руками (средние)  Броски в корзину двумя руками (ближние)  Броски в корзину двумя руками (добивание)  Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом  Броски в корзину двумя руками под углом к щиту  Броски в корзину двумя руками параллельно щиту  Броски в корзину двумя руками с места  Броски в корзину двумя руками  в движении  Броски в корзину двумя руками в прыжке  Броски в корзину двумя руками сверху  Броски в корзину двумя руками снизу  Броски в корзину двумя руками от груди |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Броски в корзину двумя руками сверху вниз |  |
| Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита |  |
| Броски в корзину двумя руками без отскока от щита |  |
| Броски в корзину одной рукой сверху |  |
| Броски в корзину одной рукой от плеча |  |
| Броски в корзину одной рукой снизу |  |
| Броски в корзину одной рукой сверху вниз |  |
| Броски в корзину одной рукой (добивание) |  |
| Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита |  |
| Броски в корзину одной рукой с места |  |
| Броски в корзину одной рукой в движении |  |
| Броски в корзину одной рукой в прыжке |  |
| Броски в корзину одной рукой (дальние) |  |
| Броски в корзину одной рукой (средние) |  |
| Броски в корзину одной рукой (ближние) |  |
| Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом |  |
| Броски в корзину одной рукой под углом к щиту |  |
| Броски в корзину одной рукой параллельно щиту |  |

***3.2. Техника нападения***

***Теория:*** Общие сведения об основных технических приёмах игры в нападении.

***Практика:***

|  |
| --- |
| Обводка соперника с изменением высоты отскока |
| Обводка соперника с изменением направления |
| Обводка соперника с изменением скорости |
| Обводка соперника с поворотом и переводом мяча |
| Обводка соперника с переводом под ногой |
| Обводка соперника за спиной |
| Обводка соперника с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание) |

***4.Тактическая подготовка***

**4.1. Тактика нападения**

***Теория:***

1. Тактические действия в нападении (групповые и командные)

2. Тактические действия в защите (групповые и командные)

***Практика:***

|  |  |
| --- | --- |
| Выход для получения мяча |  |
| Выход для отвлечения мяча |  |
| Розыгрыш мяча |  |
| Атака корзины |  |
| «Передай мяч и выходи» |  |
| Заслон |  |
| Наведение |  |
| Пересечение |  |
| Треугольник |  |
| Тройка |  |
| Малая восьмёрка |  |
| Скрестный выход |  |
| Сдвоенный заслон |  |
| Наведение на двух игроков |  |
| Система быстрого прорыва |  |
| Система эшелонированного прорыва |  |
| Система нападения через центрового |  |
| Система нападения без центрового |  |
| Игра в численном большинстве |  |
| Игра в меньшинстве |  |

***4.1.Тактика защиты***

***Теория:***

Общие сведения об основных тактических приёмах игры в защите (индивидуальные и коллективные)

***Практика:***

|  |  |
| --- | --- |
| Противодействие получения мяча |  |
| Противодействие выходу на свободное место |  |
| Противодействие розыгрышу мяча |  |
| Противодействие атаке корзины |  |
| Подстраховка |  |
| Переключение |  |
| Проскальзывание |  |
| Групповой отбор мяча |  |
| Против тройки |  |
| Против малой восьмёрки |  |
| Против скрестного выхода |  |
| Против сдвоенного заслона |  |
| Против наведения на двух |  |
| Система личной защиты |  |
| Система зонной защиты |  |
| Система смешанной защиты |  |
| Система личного прессинга |  |
| Система зонного пресинга |  |
| Игра в большинстве |  |
| Игра в меньшинстве |  |

***5. Игровая подготовка***

**5.1  Учебные игры:**

***Теория:***

-     Учебная игра, как закрепление технических и тактических навыков.

-     Односторонняя и двухсторонняя игра;

-     Учебная игра 5х5;

-     Учебная игра с ограничениями;

-     Учебная игра с дополнительными условиями.

***Практика:***

1.     Игры на шлифование техники защиты. Односторонняя и двухсторонняя игра.

2.     Учебная игра 5 х 5

3.     Учебная игра с ограничениями.

4.     Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы

*5.2.* ***Спортивные игры, эстафеты***

***Теория:***

-     Односторонняя и двухсторонняя игра;

-     Учебная игра с ограничениями;

- Основные сведения о спортивных играх и эстафетах;

-     Учебная игра с дополнительными условиями.

***Практика:***

- футбол

-волейбол

- гандбол

- эстафеты, развитие ловкости и быстроты.

- эстафеты с мячом

Внутригрупповые соревнования - проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, по учебным играм по баскетболу.

Межгрупповые соревнования - проводятся между группами в виде соревнований по общей физической подготовке между группами.

Товарищеские встречи и турниры  (уровень района, города).

***6.  Инструкторская практика.***

***Теория:***

1.     Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

2.     Составить конспект и провести разминку в группе.

3.     Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у игроков по команде.

4.     Провести учебное занятие в младших группах под наблюдением педагога.

***Практика:***

1.     Умеет составить положение о проведении соревнований по баскетболу.

2.      Умеет вести протокол игры.

3.     Участвует  в судействе учебных игр совместно с педагогом.

**7.Подведение итогов**

***Теория***: подведение итогов. Задачи на следующий год обучения.

***Практика***: двухсторонняя учебная игра.

***3 год обучения***

**1. Теоретическая подготовка**

1. Вводный инструктаж по охране труда. Костюм игроков. Права и обязанности игроков. Оборудование и инвентарь.Площадка на открытом воздухе. Размеры площадки, баскетбольного оборудования. Баскетбольный инвентарь, его хранение. Спортивная форма. Специальный инвентарь.

**Формы контроля:** опрос, беседа, тест задания.

**2. Общая  физическая подготовка**

***Теория:***

**Быстрота**: Значение быстроты в игровой деятельности баскетболиста

**Сила:** Силовая подготовка баскетболиста, её значение

**Выносливость:** Значение выносливости в игровой деятельности баскетболиста

**Гибкость**: Значение выносливости в игровой деятельности баскетболиста

**Ловкость**: Значение ловкости для успешной игры в баскетбол

***Практика:***

**Строевые упражнения.**

- Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания.

- Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте.

***Упражнения для рук и плечевого пояса.***

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) -

- сгибание и разгибание рук,

- вращения, махи,

- отведение и приведение,

- рывки одновременно обеими руками и разновременно, во время ходьбы и бега.

***Упражнения для ног.***

- поднимание на носки;

- сгибание ног в тазобедренных суставах;

- приседания;

- отведения;

- приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях;

- выпады, пружинистые покачивания в выпаде;

- прыжки.

***Упражнения для шеи и туловища.***

- Наклоны, вращения, повороты головы;

- наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища,

- поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине;

- из положения лёжа на спине переход в положение сидя;

- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;

- угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса;

- различные сочетания этих движений.

***Упражнения для развития всех групп мышц.***

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

***Упражнения для развития силы.***

- Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

- Преодоление веса и сопротивления партнёра.

- Переноска и перекладывание груза.

- Упражнения на гимнастической стенке.

- Упражнения с набивным мячом.

- Борьба.

***Упражнения для развития быстроты.***

- Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м. со старта и сходу. С максимальной скоростью.

- Бег по наклонной плоскости вниз.

- Бег за лидером.

- Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

***Упражнения для развития гибкости.***

- Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.

- Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат).

- Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вниз, вперёд, верх, за голову, за спину);

- Перешагивание и перепрыгивание.

- Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

***Упражнения для развития ловкости.***

- Разнонаправленные движения рук и ног.

- Кувырки вперёд назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка.

- Перевороты вперёд, в строну, назад.

- Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами.

Упражнения типа «полоса препятствий»:

**-**с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием,

- кувырки, с различными перемещениями,

- переноска нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), - ловля и метание мячей,

- игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), волейбол и бадминтон.

***Упражнения для развития общей выносливости:***

**-** Бег равномерный и переменный  1000, 1500, 2000 м.

- Дозированный бег по пересечённой местности  от 3-х минут до 1 часа.

- Спортивные игры на время:  баскетбол, мини-футбол.

***Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:***

**-** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.

- Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину.

- Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

- Метание гранаты.

**3. Техническая подготовка**

**3.1. Техника защиты**

***Теория:***

1.     Применение технических приёмов нападения в игре в баскетбол.

2.     Применение технических приёмов защиты в игре в баскетбол.

***Практика:***

|  |  |
| --- | --- |
| Прыжок толчком двух ног |  |
| Прыжок толчком одной ноги |  |
| Остановка прыжком |  |
| Остановка двумя шагами |  |
| Повороты вперёд |  |
| Повороты назад |  |
| Ловя мяча двумя руками на месте |  |
| Ловля мяча двумя руками в движении |  |
| Ловля мяча двумя руками в прыжке |  |
| Ловля мяча двумя руками  при встречном движении |  |
| Ловля мяча двумя руками при поступательном движении |  |
| Ловля мяча двумя руками при движении сбоку |  |
| Ловля мяча одной рукой на месте |  |
| Ловля мяча одной рукой в движении |  |
| Ловля мяча одной рукой в прыжке |  |
| Ловля мяча одной рукой при встречном движении |  |
| Ловля мяча одной рукой при поступательном движении |  |
| Ловля мяча одной рукой при движении сбоку |  |
| Передача двумя руками сверху |  |
| Передача двумя руками от плеча (с отскоком) |  |
| Передача двумя руками от груди (с отскоком) |  |
| Передача двумя руками снизу (с отскоком) |  |
| Передача двумя руками с места |  |
| Передача двумя руками в движении |  |
| Передача двумя руками в прыжке |  |
| Передача двумя руками (встречные) |  |
| Передача двумя руками (поступательные) |  |
| Передача двумя руками на одном уровне |  |
| Передача двумя руками (сопровождающие) |  |
| Передача мяча одной рукой сверху |  |
| Передача мяча одной рукой от головы |  |
| Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком) |  |
| Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком) |  |
| Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком) |  |
| Передача мяча одной рукой с места |  |
| Передача мяча одной рукой в движении |  |
| Передача мяча одной рукой в прыжке |  |
| Передача мяча одной рукой встречные |  |
| Передача мяча одной рукой (поступательные) |  |
| Передача мяча одной рукой на одном уровне |  |
| Передача мяча одной рукой (сопровождающие) |  |
| Ведение мяча с высоким отскоком |  |
| Ведение мяча с низким отскоком |  |
| Ведение мяча со зрительным контролем |  |
| Ведение мяча без зрительного контроля |  |
| Ведение мяча  на месте |  |
| Ведение мяча по прямой |  |
| Ведение мяча по дугам |  |
| Ведение мяча  по кругам  Ведение мяча зигзагом  Броски в корзину двумя руками (дальние)  Броски в корзину двумя руками (средние)  Броски в корзину двумя руками (ближние)  Броски в корзину двумя руками (добивание)  Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом  Броски в корзину двумя руками под углом к щиту  Броски в корзину двумя руками параллельно щиту |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Броски в корзину двумя руками с места |  |
| Броски в корзину двумя руками  в движении |  |
| Броски в корзину двумя руками в прыжке |  |
| Броски в корзину двумя руками сверху |  |
| Броски в корзину двумя руками снизу |  |
| Броски в корзину двумя руками от груди |  |
| Броски в корзину двумя руками сверху вниз |  |
| Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита |  |
| Броски в корзину двумя руками без отскока от щита |  |
| Броски в корзину одной рукой сверху |  |
| Броски в корзину одной рукой от плеча |  |
| Броски в корзину одной рукой снизу |  |
| Броски в корзину одной рукой сверху вниз |  |
| Броски в корзину одной рукой (добивание) |  |
| Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита |  |
| Броски в корзину одной рукой с места |  |
| Броски в корзину одной рукой в движении |  |
| Броски в корзину одной рукой в прыжке |  |
| Броски в корзину одной рукой (дальние) |  |
| Броски в корзину одной рукой (средние) |  |
| Броски в корзину одной рукой (ближние) |  |
| Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом |  |
| Броски в корзину одной рукой под углом к щиту |  |
| Броски в корзину одной рукой параллельно щиту |  |

***3.2. Техника нападения***

***Теория:*** Общие сведения об основных технических приёмах игры в нападении.

***Практика:***

|  |
| --- |
| Обводка соперника с изменением высоты отскока |
| Обводка соперника с изменением направления |
| Обводка соперника с изменением скорости |
| Обводка соперника с поворотом и переводом мяча |
| Обводка соперника с переводом под ногой |
| Обводка соперника за спиной |
| Обводка соперника с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание) |

**4.Тактическая подготовка**

***4.1. Тактика нападения***

***Теория:***

1.     Применение тактических  приёмов и действий  нападения в игре в баскетбол.

2.     Применение тактических приёмов и действий защиты в игре в баскетбол.

***Практика:***

|  |  |
| --- | --- |
| Выход для получения мяча |  |
| Выход для отвлечения мяча |  |
| Розыгрыш мяча |  |
| Атака корзины |  |
| «Передай мяч и выходи» |  |
| Заслон |  |
| Наведение |  |
| Пересечение |  |
| Треугольник |  |
| Тройка |  |
| Малая восьмёрка |  |
| Скрестный выход |  |
| Сдвоенный заслон |  |
| Наведение на двух игроков |  |
| Система быстрого прорыва |  |
| Система эшелонированного прорыва |  |
| Система нападения через центрового |  |
| Система нападения без центрового |  |
| Игра в численном большинстве |  |
| Игра в меньшинстве |  |

**4.2.Тактика защиты**

***Теория:*** Общие сведения об основных тактических приёмах игры в защите (индивидуальные и коллективные)

***Практика:***

|  |  |
| --- | --- |
| Противодействие получения мяча |  |
| Противодействие выходу на свободное место |  |
| Противодействие розыгрышу мяча |  |
| Противодействие атаке корзины |  |
| Подстраховка |  |
| Переключение |  |
| Проскальзывание |  |
| Групповой отбор мяча |  |
| Против тройки |  |
| Против малой восьмёрки |  |
| Против скрестного выхода |  |
| Против сдвоенного заслона |  |
| Против наведения на двух |  |
| Система личной защиты |  |
| Система зонной защиты |  |
| Система смешанной защиты |  |
| Система личного прессинга |  |
| Система зонного пресинга |  |
| Игра в большинстве |  |
| Игра в меньшинстве |  |

**5. Игровая подготовка**

**5.1**  **Учебные игры:**

***Теория:***

- Учебная игра 4х4;

-     Учебная игра 5х5;

-     Учебная игра с ограничениями;

-     Учебная игра с дополнительными условиями.

***Практика:***

1.     Игры на шлифование техники,демонстрировать правильное выполнение приемов.

2.     Учебная игра 5 х 5.

3.     Учебная игра с ограничениями.

4.     Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы

**5.2**. **Спортивные игры, эстафеты**

***Теория:***

-     Односторонняя и двухсторонняя игра;

-     Учебная игра с ограничениями;

-     Учебная игра с дополнительными условиями;

- Основные сведения о спортивных играх и эстафетах.

***Практика:***

- футбол

-волейбол

- эстафеты, развитие ловкости и быстроты.

- эстафеты с мячом

Внутригрупповые, межгрупповые, товарищеские встречи и турниры .

**6.  Инструкторская практика.**

***Теория:***

1.     Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

2.     Составить конспект и провести разминку в группе.

3.     Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у игроков по команде.

4.     Провести учебное занятие в младших группах под наблюдением педагога.

5.     Составить конспект занятия и провести занятие с группой.

***Практика:***

1.     Умеет составить положение о проведении соревнований по баскетболу.

2.      Умеет вести протокол игры.

3.     Участвует  в судействе учебных игр совместно с педагогом.

4.     Имеет навыки судейства учебных игр в поле (самостоятельно).

5.     Участвует в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в со­ста­ве секретариата.

6.     Судит  игры в качестве судьи в поле.

**7.Подведение итогов**

***Теория:*** *п*одведение итогов. Круглый стол.

***Практика***: учебная игра в баскетбол.

**Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей**

Спортивный зал, спортивная площадка с баскетбольным оборудованием:

- баскетбольные щиты с кольцами - 4 шт;

- баскетбольные мячи                       - 15 шт;

- мецин-болл   1 кг.                               - 5 шт;

                          2 кг.                              - 5 шт;

- скакалки                                              - 20 шт;

- мяч футбольный                                  - 1 шт;

- мяч волейбольный                               - 2 шт;

Разработки занятий, программы тестирования физической подготовки, программа оценки технической подготовки.

**Список литературы для детей**

1. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 1986.

# Дэвид Хелберстрам. Игрок на все времена: Майкл Джордан и мир, который он сотворил. Издательство АСТ: Астрель, 2004.

1. Жеребцов А.В. Физкультура и спорт. Москва, 2006.
2. Яхонтов Е.Р. Мини-баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

**Список литературы для педагога.**

 1.     Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.

2.     Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое  пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.

3.      Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.

4*.*     Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.

5.  Сортел,Н. Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков АСТ: Астрель, 2005 г.

**Список использованной литературы.**

1. Конвенкция о правах ребенка *Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года. Вступила в силу 2 сентября 1990 года.*
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
3. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» *(утверждена Президентом Российской Федерации)*
4. «Повышение уровня научно-методического обеспечения организации занятий физической культурой и спортом и интереса к ним» методические рекомендации. Москва -2012
5. Примерные требования к программам дополнительного образования детей. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания исоциальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844

*Приложение 1*

**Краткая характеристика основных физических качеств.**

**Сила -** способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Максимальная сила, которую может проявить человек зависит с одной стороны от биохимических характеристик движения, с другой - от величины напряжения отдельных мышечных групп и их взаимного сочетания.

**Быстрота -** способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают три формы проявления быстроты:

 - латентное время двигательной реакции;

-  скорость отдельного движения;

-  частота движений.

Эти формы быстроты относительно независимы друг от друга. Сочетание трёх указанных форм определяет все случаи проявления быстроты. Обычно быстрота проявляется комплексно.

**Гибкость -** способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Гибкость подразделяется на общую и специальную. Общая гибкость - подвижность во всех суставах, обеспечивающая выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость- гибкость для выполнения специальных двигательных действий.

**Ловкость -** сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Это способность быстро выбирать и выполнять нужное действие исходя из требований быстроменяющейся обстановки Измерители ловкости (координационная сложность задания,  точность его выполнения,  время выполнения задания).

**Выносливость -** способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. Выносливость, это способность противостоять утомлению. Мерилом выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности

*Приложение 2*

**Специальные упражнения**

**Скоростно-силовая выносливость.**

Для развития скоростно-силовой выносливости применяются:

- упражнения  в беге,  прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

- Игры учебные с удлиненным  временем, с  заданным  темпом перехода от защиты к нападению и обратно.

- Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

**Специальная ловкость.**

Используются упражнения:

- подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения, ловля мяча после кувырка с попаданием в цель.

- Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель.

- Броски мяча в стену, (батут) с последующей ловлей.

- Ловля мяча от стены (батута), после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

- Прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (сохранить вертикальное положение туловища).

- Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударом в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнёра.

- Комбинирование упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

-  Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

-  Перемещение партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

**Прыжковые упражнения.**

- Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). - Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков; на количество прыжков при определённом отрезке от 10 до 50 м.). - Прыжки на одной ноге, на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги.

- Прыжки в сторону (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад.

- Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

**Быстрота и ловкость.**

- Ускорения, рывки на отрезках от 3-х до 40 м. из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд.

- Бег с максимальной частотой шагов, на месте и перемещаясь.

- Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.

- Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом).

- Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

**Специальные упражнения.**

**-** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями.

- Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.

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

- Передвижения на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Из упора лёжа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

- Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание).

- Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лёжа на спине на скамейке.

- Метание мячей различного веса и объёма (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг.) на точность, дальность, быстроту.

- Метание камней с отскоком от поверхности воды.

- Метание палок (игра в «городки»).

- Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания в цель).

- Броски мячей через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания. Падение на руки вперёд, в стороны с места и с прыжка.

- Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.

- Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания, в  мишени на полу и на стене, в ворота.