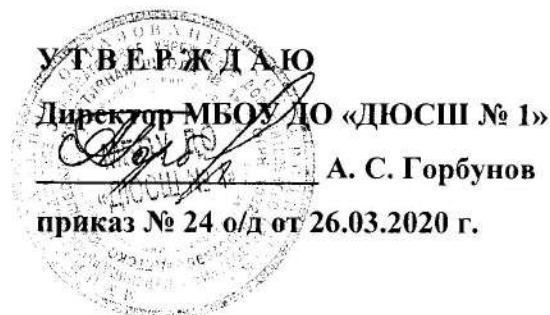


**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ СЕВЕРОДВИНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СЕВЕРОДВИНСК»**

Принята
Педагогическим советом
МБОУ ДО «ДЮСШ № 1»
Протокол № 2 от 26.03.2020 г.



**Общеразвивающая программа
«Детско-юношеской спортивной школы № 1»
«Подвижные игры с элементами баскетбола»**

**Срок реализации программы 3 лет
Возраст обучающихся от 8 до 18 лет**

Составили:
Зам. директора по УВР В.В. Ускова
Тренер-преподаватель Р.Э. Номанов
высшая квалификационная категория

Северодвинск

2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание	6
2.1 Учебно-тематический план.....	11
2.2 Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение	12
2.2.1 Календарный учебный график.....	12
2.2.2 Планируемые результаты.....	15
2.2.3 Система оценки достижения планируемых результатов	16
2.2.4 Методические материалы	16
2.2.5 Условия реализации программы	17
3. Нормативно-правовые документы и список использованных источников	19
Список литературы для педагога:.....	20
Приложение № 1	21

1. Пояснительная записка.

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и других. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность – естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Гармоничное развитие детей, привитие им навыков культуры здорового образа жизни и духовных ценностей – это не просто механизмы воспитания, а большая и ответственная педагогическая деятельность по выявлению и конструктивному использованию наилучшего опыта в создании новых форматов работы с ребятами, начиная с раннего возраста их развития.

Огромную поддержку в этой работе оказывает сформированная государственная законодательная и нормативно-правовая база.

В настоящее время особую актуальность приобретают такие важные направления деятельности образовательных организаций, как формирование у ребят ценностей здоровья и культуры здорового образа жизни.

Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Оптимальный объем развития двигательных качеств — одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей младшего школьного возраста. Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции.

Важное место в системе физического воспитания детей занимают действия с мячом. Мяч — это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросках, передачах, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Занимаясь с мячами различного веса и объёма, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить

за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей в образовательных учреждениях. Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления школьников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы мы видим в играх и упражнениях с мячом.

Актуальность и новизна: тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время. Программа гуманистически ориентирована, так как предлагаемая система разработана с учетом особенностей психомоторного развития обучающихся, реального уровня их физической подготовленности. Игры и эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами баскетбола, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи.

Направленность программы: работа по улучшению физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств.

Цель программы: гармоничное развитие личности ребенка в процессе ознакомления с элементами игры в баскетбол.

Задачи обучения:

1. Заинтересовать детей упражнениями и игрой с мячом.
2. Формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину, умение применять их в игровой ситуации.
3. Научить детей передавать, ловить и бросать мяч, сочетать эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча.
4. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
5. Развивать глазомер, координацию, ритмичность, согласованность движений.
6. Развивать физические качества ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу.

Отличительные особенности программы: расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей в процессе игры с мячом и максимального приближения занятий к игровой деятельности, соответствие их содержания возможностям и подготовленности детей, социально-личностная направленность программных задач. Теоретическое – знакомство детей с историей возникновения игры в баскетбол, правилами игры в баскетбол. Практическое – обучение детей техническим навыкам владения мячом.

Программа адаптирована для детей без предварительного отбора, разработана на основе принципов соблюдения организации образовательной деятельности в данном учреждении.

Характеристика обучающихся по программе: на программу зачисляются мальчики и девочки с 8 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом, что подтверждается справкой о состоянии здоровья из медицинского учреждения, без предварительного отбора.

Продолжительность реализации программы, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих обучение по общеразвивающей программе

Период подготовки	Группа	Продолжительность (часы в неделю)	Минимальный возраст (лет)	Наполняемость (человек)
1 год	мальчики	2	8-12	15
	девочки		8-12	15
2 год	мальчики	2	13-15	15
	девочки		13-15	15
3 год	мальчики	2	16-18	15
	девочки		16-18	15

Форма обучения: очная.

Форма занятий: групповая.

Форма организации занятий: практические занятия включают – теорию, практику, ОФП, СФП, СПУ, выполнение контрольных нормативов, участие в тестировании, соревнованиях.

Ожидаемый результат: по завершению обучения будет сформирована потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом укрепление здоровья детей, повышение уровня двигательной активности, формирование двигательных умений и навыков, уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе, умение владеть мячом на достаточно высоком уровне.

Поступление на предпрофессиональные программы и программы спортивной подготовки.

Формы контроля и подведения итогов реализации программы: проведение соревнований и выполнение контрольных упражнений в начале освоения программы и по ее завершению.

Учебный план программы

№ п/п	Тема занятий	Количество часов		
		Практика	Теория	Всего
1	Основы занятий		3	3
2	ОФП, СФП, СПУ	21		21
3	Техническая подготовка	43		43
4	Тактика игры в баскетбол	4	2	6
5	Контрольные игры и соревнования	6	1	7
6	Прием контрольных нормативов по физической и технической подготовке	4		4
Всего по программе		70	14	84

Программа рассчитана на 84 часа, реализуются в течение учебного года. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

2. Содержание

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Вводное занятие. Ознакомление со спортивным залом и его оборудованием. Спортивная форма. Правила поведения в спортивном зале. Инструктажи по ТБ на занятиях, организация работы с оборудованием и

инвентарем, форма одежды и обувь. Приемы страховки и само страховки. Режимные моменты. Инструктажи по ТБ, ПДД, ПБ.

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.

Сведения об мини баскетболе и ОФП, их положительном влиянии на человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Костные системы, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие.

Гигиенические знания и навыки. Гигиена. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви. Режим и питание. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия.

Обще подготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет 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, лежа) — сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же 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; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); 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 лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

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 партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по 26 наклонной 10 плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

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. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Специально-подготовительные упражнения

Совершенствование перемещений.

«Пятнашки»

В руках у водящего баскетбольный мяч, он старается осалить одного из игроков. Осаленный игрок получает мяч, и становится ведущим. То же, но игроки перемещаются спиной вперёд, приставными шагами, прыжками и т.д.

То же, но преследуемый может освободиться от водящего, если другой игрок пробежит между ними. Тогда водящий обязан бежать за игроком, пересёкшим ему путь.

То же, но преследуемый выполняет различные действия (приседания, прыжки и т.д.), а водящий должен их повторять.

Этот вариант проводится без мяча. Игрок, которого настигли, берёт водящего за руку и бежит с ними дальше. Следующий осаленный присоединяется к ним и т.д.

Каждый из игроков держит в руках какой –нибудь предмет (кегля, теннисный мяч и т.д.), и лишь у одного в руках ничего нет. Водящий бежит только за ним, если игрок преследуемый попадает в тяжёлое положение, ему передаёт предмет один из партнёров.

«Пятнашки в тройках»

Задача водящего – запятнать игрока № 1, которого прикрывает игрок № 2. Водящий старается обманными движениями обойти игрока № 2 и прорваться к игроку № 1, который не имеет права отходить от партнёра дальше, чем на 1 м. можно игроку № 2 держать руки за спиной во избежание ошибки, когда защитник держит нападающего разведёнными руками.

Ловля и передачи мяча.

«Наседка и ястребы»

Играют две команды. Одна команда – «Ястребы» образуют круг, в руках у одного из игроков мяч. Вторая команда – «Курица с цыплятами» строится внутри круга в колонну по одному, взявшись за пояс. Игроки первой команды. Передавая мяч, друг другу, стараются осалить последнего «Цыплёнка».

«Свободное место»

Играющие образуют круг по 6-8 человек. Игрок выполняет передачу любому партнёру и бежит за мячом. Игрок, получивший мяч, также передаёт его любому партнёру, но бежит уже на освободившееся место. Эта игра требует большого внимания.

«Всадники»

Ребята делятся на две команды. Одни «Всадники» - перебрасывают мяч друг другу, сидя на спинах других игроков. «Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т.д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

Ведение мяча.

«Вызов номеров»

Команды строятся в колонну и рассчитываются по порядку. Ведущий называет любой номер. Игрок с этим номером выбегает вперёд, получает мяч от направляющего и ведёт до заданного места и назад и т.д.:

- то же, но после ведения бросок в кольцо, передача мяча и т.д.
- после первого сигнала может последовать второй, по которому игроки, выполняющие ведение, должны сразу вернуться в строй.

«Пройди защитника»

Играют две команды – защитников и нападающих. Команды строятся в шеренги вдоль лицевой линии. По сигналу первый нападающий выходит с мячом и старается дойти до противоположной стороны. Если защитник перехватил мяч, то его команда получает 1 очко. Когда все защитники и нападающие побывают в поле, команды меняются местами, и игра повторяется.

«Выбей мяч»

Игроки располагаются в 3 секундной зоне. По сигналу начинают ведение мяча, стараясь свободной рукой выбить за пределы зоны мяч другого игрока. Игрок, потерявший мяч выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останется 2-3 лучших игрока.

Игры близкие к игре баскетбол.

«Старт за мячом»

Играющие строятся на лицевой линии в две колонны и рассчитываются по порядку. Ведущий бросает мяч вперёд и называет любой номер. Игроки стараются овладеть мячом и бросить по кольцу. Игрок, не завладевший мячом, становится защитником и препятствует броску нападающего. За овладение мячом игрок получает 1 очко, за попадание в кольцо – 2 очка, за удачные действия защитник получает 2 очка.

«Наездники»

Каждая команда рассчитывается на первый, второй. Первые номера – «лошади», вторые – «всадники», они садятся верхом на «лошадей». Игра ведётся по баскетбольным правилам. Команды стараются забросить мяч в корзину. Через определённое время игроки меняются местами.

«Быстрый прорыв»

Ребята играют 2/2 или 3/3, на один щит. По сигналу ведущего команда, владеющая в этот момент мячом, совершает быстрый прорыв к противоположному щиту, после чего игра продолжается уже у этого щита вплоть до нового сигнала.

«Массовый баскетбол»

От каждой команды на площадке по 5 человек, остальные располагаются по боковой линии. Игроки в поле имеют право взаимодействовать во время игры с игроками за площадкой, получая обратную передачу.

2.1 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов	Количество	Теория	Практика
1	Основы знаний о физической культуре и спорте	3	3	
1.1	История развития баскетбола	1	1	
1.2	Гигиена, оказание первой медицинской помощи	1	1	
1.3	Правила игры в баскетбол	1	1	
2	Общая и специальная физическая подготовка	21		21
3	Техническая подготовка	43		43
3.1	Перемещения: бег, бег спиной вперед, приставными шагами боком, приставными шагами спиной вперед, остановки двумя шагами, остановки прыжком, повороты вперед (назад), прыжки с одной ноги, прыжки толчком двух ног	3		3
3.2	Передача и ловля мяча на месте и в движении (двумя руками от груди (отскоком от пола), одной рукой от плеча (правой, левой) (отскоком от пола), двумя руками сверху, правой (левой) снизу.	4		4
3.3	Ведение мяча на месте и в движении, с изменением	4		4

	направления, с изменением высоты отскока, скоростное ведение, переводы мяча в движении (перед собой, развороты назад, за спиной, между ног, перед собой с шагом назад.			
3.4	Броски с места, в движении с двух шагов (правой, левой сверху, правой левой снизу, ведение – остановка - бросок.	7		7
3.5	Сочетание технических элементов	5		5
3.6	Передвижения в защите	5		5
3.7	Эстафеты, подвижные игры, игры с элементами баскетбола	15		15
4	Тактика игры в баскетбол	6	2	4
4.1	Умение удерживать соперника и открываться для своего игрока	3	1	2
4.2	Тактические действия при игре в нападении и защите	3	1	2
5	Контрольные игры и соревнования	7	1	6
5.1	Товарищеские игры	2		2
5.2	Участие в соревнованиях	4		4
5.3	Разбор проведенных игр	1	1	
6	Прием контрольных нормативов по физической и технической подготовке	4		4
	Итого:	84	6	78

2.2 Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

2.2.1 Календарный учебный график

№ п/п	К-во час	Форма занятия	Тема	Форма занятия
1	2	занятие	Правила техники безопасности. Вводная тренировка.	беседа наблюдение
2	2	занятие	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола.	наблюдение
3	2	занятие	ОРУ. Техника передвижения приставными шагами. Передвижение приставным шагом.	наблюдение

			Игра в «Пятнашки».	
4	2	занятие	ОРУ. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Упражнения с теннисным мячом. Игра в «Наездники»	наблюдение
5	2	занятие	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижная игра «Наседка и ястребы»	наблюдение
6	2	занятие	ОРУ. Действие без мяча Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча. Упражнения «Лестница». Подвижная игра во «Всадники»	наблюдение
7	2	занятие	ОРУ. Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча. Подвижная игра «Пройди защитника».	наблюдение
8	2	занятие	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Игра «10 передач»	наблюдение,
9	2	занятие	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении.	наблюдение
10	2	занятие	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста.	наблюдение
11	2	занятие	ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Упражнения типа «полоса препятствий», п/игры «быстрый прорыв»	наблюдение тест
12	2	занятие	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления.	наблюдение
13	2	занятие	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке с помощью подвижной игры «свободное место». Учебно-тренировочная игра.	наблюдение
14	2	занятие	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	наблюдение
15	2	занятие	ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра «Пятнашки в тройках»	наблюдение
16	2	занятие	ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра	наблюдение
17	2	занятие	ОРУ. Совершенствование способов перемещения. Учебно-тренировочная игра.	наблюдение

18	2	занятие	Контрольные испытания по теории	опрос беседа
19	2	занятие	ОРУ. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния	рассказ, наблюдение
20	2	занятие	ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	наблюдение
21	2	занятие	ОРУ. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.	наблюдение
22	2	занятие	ОРУ. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра.	наблюдение
23	2	занятие	ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра «Снайпер»	наблюдение
24	2	занятие	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов. Учебно-тренировочная игра.	наблюдение
25	2	занятие	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра.	наблюдение
26	2	занятие	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра «2 на 2».	наблюдение
27	2	занятие	ОРУ. Взаимодействие двух игроков против троих. Учебно-тренировочная игра «Снайпер»	наблюдение
28	2	занятие	ОРУ. Защитные стойки. Защитные передвижения. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.	наблюдение
29	2	занятие	ОРУ. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.	наблюдение
30	2	занятие	ОРУ. Чередование упражнений на развитие физических 1,5 качеств применительно к изучению технических приемов. Учебно-тренировочная игра.	наблюдение
31	2	занятие	Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	наблюдение
32	2	занятие	ОРУ. Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра	наблюдение
33	2	занятие	ОРУ. Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра	тест
34	2	занятие	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Игра «Старт за мячом»	наблюдение
35	2	занятие	ОРУ. Техника овладения мячом. Учебно-тренировочная игра.	наблюдение
36	2	занятие	Контрольные испытания по теории	опрос
37	2	занятие	ОРУ. Техника броска мяча одной рукой от	наблюдение

			плеча. Учебно-тренировочная игра. Штрафной бросок.	
38	2	занятие	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	наблюдение
39	2	занятие	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра Упражнения типа «полоса препятствий», п/игра «Массовый баскетбол»	наблюдение тест
40	2	занятие	Контрольные испытания технических навыков	наблюдение диагностика
41	2	занятие	Контрольные испытания по теории	тест
42	2	занятие	Контрольные испытания ОФП	тест

2.2.2 Планируемые результаты

К окончанию программы обучающиеся **должны знать:**

- историю возникновения мини баскетбола;
- баскетбольную терминологию;
- правила по технике безопасности;
- меры предупреждения травм на тренировке;
- правила игры, жесты судьи.

должны уметь:

- действовать по сигналу тренера, быстро реагировать на сигнал;
- играть с мячом, не мешая другим;
- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила игры в баскетбол;
- правильно перемещаться по площадке (бег лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами боком, приставными шагами спиной вперед);
- выполнять остановки двумя шагами и прыжком, повороты вперед и назад;
- правильно держать и ловить мяч, летящий на грудь, высокий мяч, низкий мяч, летящий в сторону от игрока, ловить мяч в движении;
- выполнять ведение мяча на месте и в движении, вести мяч с изменением направления, с изменением высоты отскока, выполнять скоростное ведение мяча;
- во время ведения выполнять переводы мяча с руки на руку (перевод перед собой, разворот назад, перевод за спиной перевод между ног, перевод перед собой с отступающим шагом назад);
- выполнять передачи мяча на месте и в движении основными видами передач (передача двумя руками от груди, двумя руками от груди отскоком от пола, правой (левой) рукой от плеча, правой (левой) рукой от плеча отскоком от пола, двумя руками сверху, правой (левой) рукой снизу);
- правильно выполнять бросок с места из-под кольца;