

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Пивоваровская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано

«22» 12 2022 г.  
Зам. директора по ВР

  
Вахрушева О.Е.

Утверждаю

Приказ № 248/3-02

от «22» 12 2022 г.

Директор МОУ ИРМО  
«Пивоваровская СОШ»

  
Кадникова М.В.

**Авторская педагогическая разработка**  
по физической культуре по разделу «Баскетбол»  
6-9 классы  
*форма учебная тренировочная*

Разработали:

Хохлов Андрей Викторович  
учителя физической культуры  
высшей квалификационной категории.

Иркутск, иркутский район село Пивовариха

2023

## Пояснительная записка

*Баскетбол* – одна из самых популярных спортивных игр в мире. Им увлекаются около 30 миллионов человек в 143 национальных федерациях. Родоначальником баскетбола являются США, где эта игра появилась в 1891 году.

Суть игры заключается в том, что спортсмены двух команд, находящиеся на площадке размером 26\*14 м, стремятся овладеть мячом и забросить его в корзину противника, укрепленную на щите высотой 305 см. Вес мяча 600-650 г. Победа присуждается команде, набравшей наибольшее количество очков за попадания мяча в корзину в установленное время игры.

Единоборство команд ведется игроками с помощью определенных приемов, выполняемых как с мячом, так и без мяча. Так, организуя атаку, игроки передвигаются по площадке, передавая друг другу мяч, используют ведение, броски в корзину. Защищаясь, оказывают сопротивление нападающим, стараясь отобрать у них мяч. Во время игры необходимо избегать различного рода столкновений с противником, ибо это считается нарушением правил.

Игра в баскетбол предполагает постоянное ведение борьбы в сложных, все время меняющихся условиях. Исход ее определяется искусством действия коллектива в целом. Поэтому каждый баскетболист должен в совершенстве владеть техникой игры, уметь быстро ориентироваться, проявлять творческую активность, выполнять все действия, необходимые для осуществления намеченного плана, своевременно и точно. Приемы, используемые в игре, состоят из естественных движений: ходьбы, бега, прыжков, метаний. Физическая нагрузка в баскетболе отличается переменной интенсивностью. Поэтому баскетболисту необходима разносторонняя физическая подготовленность и высокий уровень специальной быстроты и ловкости, прыгучести, выносливости и силы. Наряду с атлетизмом ему следует развивать многогранность и универсализм технического мастерства. Каждый игрок хорошо владеть всеми существующими приемами нападения и защиты и особенно хорошо выполнять те из них, которые наиболее важны для его функции в команде.

Доступность и высокая эмоциональность, большая оздоровительная ценность выделили баскетбол в ряды таких видов физических упражнений, которые широко используются во всех звеньях физического воспитания.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Цель программы: Цель программы — углублённое изучение спортивной игры «Баскетбол».

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья обучающихся;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Для достижения этой цели ставятся следующие задачи:

**1 .Оздоровительные:**

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- создание базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта;
- укрепление сердечнососудистой и дыхательной системы.

**2. Обучающие:**

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучить правильному выполнению технических упражнений баскетбола.

**3. Воспитательные:**

- воспитание чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитание нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических и технических действий и приёмов. Внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции на занятиях и соревнованиях ориентирует обучающихся на достижение высоких результатов в освоении игры и стремлению победам.

Образовательная программа составлена на основе учебной программы : Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2012

Образовательная программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 4 года обучения в общей сложности 1054 часа. Первый год обучения - 136 часа, второй год и последующие - 306 часов, при 2-3-х разовых занятиях в неделю.

Программа помогает компенсировать отставание по изучению и закреплению отдельных разделов школьной программы, а также достичь определённых спортивных результатов, на соревнованиях разного уровня.

Для прохождения программы по баскетболу в 6 - 9 классах в учебном процессе, предлагается использовать учебники и видеоматериалы:

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники и видеоматериалы
Углубленный	Авторская	6-9	4	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, 2010г. -162 с.
			6	Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2011 г.

Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме того, по ходу реализации программы предполагается использования ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения.

Баскетбол входит в программу по физической культуре в школе и является одним из средств решения основных задач физического воспитания обучающихся: укрепление здоровья, формирования двигательных навыков и умений, развития силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

Изучение техники и тактики игры в баскетбол осуществляется на уроках физической культуры в 6-9 классах и спортивных секциях.

При проведении занятий по баскетболу должны сохраняться черты, присущему игровому методу: сюжетная организация действий, повышенная заинтересованность, основанная на коллективной деятельности, создании условий для самостоятельных решений и проявления инициативы. Необходимо, чтобы соревновательные начала присутствовали не только во время проведения учебных игр, но и в отдельных упражнениях (кто точнее выполнит бросок мяча, кто дольше удержит мяч и др.).

В спортивных секциях по баскетболу продолжительность занятий для детских групп - 60 мин не менее двух раз в неделю, для юношеских групп - 90 мин не менее трех раз в неделю. В подростковых и юношеских группах обучающиеся овладевают основами техники и тактики игры. Тренировочные занятия в секциях отличаются от уроков повышенными нагрузками и увеличенным объемом изучаемого материала.

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к физическим качествам, функциональному состоянию спортсмена, к технико-тактической, психической подготовленности. Оставаясь игрой, развлечением, он является отличным средством физического развития человека.

Освоение большого количества игровых приемов требует настойчивости и мужества. Сама же игра в команде воспитывает чувство товарищества, взаимовыручки - бесспорно очень ценные качества человека.

Образовательная программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 4 года обучения в общей сложности 1054 часа.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной принцип работы в группе по баскетболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных и количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основой подготовке занимающихся в группе баскетболом является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

### Учебно-тематический план

распределения учебно-тренировочных занятий для прохождения программного материала по баскетболу 6-9 класс:

№ п/п	Наименование темы	Количество часов в год/ Годы обучения			
		1	2	3	4
Теоретическая подготовка					
1	История развития баскетбола в России и за рубежом	1	1	1	1
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	1	1
3	Гигиена, режим дня, питание, врачебный контроль и самоконтроль игрока	1	1	1	1
4	Правила соревнований, их организация и проведение	1	2	3	4
5	Правила техники безопасности	1	1	1	1
Практическая подготовка					
6	Общая физическая подготовка	25	45	60	60
7	Специальная физическая подготовка	35	48	48	48
8	Технико—тактическая подготовка	57	160	160	160
9	Инструкторско-судейская практика		16	16	16
10	Контрольные испытания и соревновательная практика	10	10	12	12
11	Медико-биологический контроль	2	2	2	2
	Всего:	136	306	306	306

#### Формы организации занятий

Занятия в рамках программы проводятся в форме: тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

#### Требования к уровню подготовки

По итогам изучения данного курса, обучающиеся **должны знать:**

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по баскетболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в баскетбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр;
- общие рекомендации к созданию презентаций;

По итогам изучения данного курса, обучающиеся **должны уметь:**

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- осуществлять судейство соревнований по баскетболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
- призовые места и победы на соревнованиях муниципального уровня повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; овладение умениями и навыками игры;
- развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно так и в спортивной секции после окончания школы;
- укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма, умение контролировать психическое состояние.

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Группы	Быстрота				Скоростно-силовые качества				Выносливость				Техническое мастерство
	Бег на 20 м		Скоростное ведение мяча 20 м		Прыжок в длину с места		Прыжок вверх с места со взмахом руками		Челночный бег 40 с на 28 М		Бег 600 м		Обязательная техническая программа
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши и девушки
6-7 класс	не более 4,5 с	не более 4,7 с	не более 11,0 с	не более 11,4 с	не менее 130 см	не менее 115 см	не менее 24 см	не менее 20 см	-	-	-	-	-
8-9 класс	не более 4,0 с	не более 4,3 с	не более 10,0 с	не более 10,7 с	не менее 180 см	не менее 160 см	не менее 35 см	не менее 30 см	не менее 183 м	не менее 168 м	более 1 мин. 55 с	не более 2 мин. 10 с	Выполнена, не выполнена

Нормативы технической подготовки (юноши)

№	Тесты	Единица измерения	Баллы	6-7 класс		8-9 класс	
				3	2	3	2
1	Скоростное ведение мяча 20м	сек	3	10,6 и <	10,6 и <	10,4 и <	10,2 и <
			2	10,8	10,8	10,6	10,4
			1	<b>11,0</b>	11,0	10,8	10,6
2	Передачи мяча	сек	3	-	-	15,8 и <	15,3 и <
			2	-	-	15,9	15,4
			1	-	-	16,0	15,5

3	Дистанционные броски (из 10)	кол-во	3	-	-	5	5
			2	-	-	4	4
			1	-	-	3	3
4	Штрафные броски (из 20)	кол-во	3	-	-	14	15
			2	-	-	13	14
			1	-	-	12	13

Нормативы технической подготовки (девушки)

№	Тесты	Единица измерения	Баллы	6-7 класс		8-9 класс	
1	Скоростное ведение мяча 20м	сек	3	11,2 и <	11,2 и <	10,8 и <	10,6 и <
			2	11,3	11,3	11,0	10,8
			1	<b>11,4</b>	11,4	11,2	11,0
2	Передачи мяча	сек	3	-	-	16,8 и <	16,3 и <
			2	-	-	16,9	16,4
			1	-	-	17,0	16,5
3	Дистанционные броски (из 10)	кол-во	3	-	-	5	5
			2	-	-	4	4
			1	-	-	3	3
4	Штрафные броски (из 20)	кол-во	3	-	-	14	15
			2	-	-	13	14
			1	-	-	12	13



## **Четырёхлетняя программа обучения.**

### **1 год обучения**

Цель: воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к баскетболу, укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней подготовленности.

Задачи:

Обучающие:

- правила поведения в спортивном зале;
- знание правил Т/Б;
- обучать технике перемещений, приёму и передачам мяча;
- развивать физические качества с учётом специфики баскетбола;
- воспитывать умение соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, соревнования по мини - баскетболу).
- начальное обучение тактическим действиям;

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- развивать быстроту, ловкость, гибкость;
- подготовка к выполнению нормативных требований по всем видам подготовки.

Воспитательные:

- воспитывать аккуратность, коллективизм, терпение и взаимопомощь, волевые качества.
- воспитывать мотивацию положительного отношения к спорту.
- привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом, приучение к игровой обстановке;

### **Содержание дополнительной образовательной программы 1 год обучения**

Введение: история возникновения и развития баскетбола; современное состояние баскетбола; правила безопасности при занятиях баскетболом; начальная диагностика; общая физическая подготовка.

Теория: значение ОФП в подготовке баскетболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, волейбол.

Специальная физическая подготовка

Теория: значение СФП в подготовке баскетболистов.

Практика: подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры

## Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теории	практика
	Введение (начальная диагностика)	1	1	
1.	Общепедагогическая подготовка	40	5	35
1.1.	Общеразвивающие упражнения	12	1	11
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	10	1	9
1.3.	Спортивные и подвижные игры	18	3	15
2.	Специальная физическая подготовка	45	5	40
2.1.	Упражнения направленные на развитие силы	9	1	8
2.2.	Упражнения направленные на развитие выносливости	9	1	8
2.3.	Упражнения направленные на развитие выносливости	9	1	8
2.4.	Упражнения направленные на развитие специальной выносливости	9	1	8
2.5.	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, выносливости)	9	1	8
3.	Техническая подготовка	42	5	35
3.1.	Техника передвижения	18	1	16
3.2.	Техника владения мячом	12	1	9
3.3.	Ловля мяча	2	1	2
3.4.	Передачи мяча	5	1	4
3.5.	Ведение мяча	5	1	4
4.	Тактическая подготовка	8	4	4
4.1.	Действия без мяча	4	2	2
4.2.	Действия с мячом	4	2	2
5.	Правила игры (конечная диагностика)	8	2	8
	Итого:	144	22	122

### Техническая подготовка

Теория: значение технической подготовки в баскетболе.

Практика:

- стойки;

- приёмы и передачи мяча (ловля мяча двумя руками на уровне груди, ловля двумя руками «высокого» мяча, ловля двумя руками «низкого» мяча, ловля двумя руками «катящегося мяча», передачи двумя руками от груди, передачи двумя руками сверху, передача одной рукой от плеча, передача двумя руками снизу, передача двумя руками с отскоком от пола)

- Броски мяча (бросок мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху).

- Ведение мяча (с высоким отскоком, с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения).

### Тактическая подготовка

Теория: правила игры в баскетбол; значение тактической подготовки в баскетболе.

Практика: индивидуальные действия (без мяча, действия с мячом); групповые действия; командные действия; правила игры (конечная диагностика).

## 2 год обучения

Цель: освоить технико-тактическую и физическую подготовку. Воспитывать соревновательные качества.

Задачи:

Обучающие:

- повышение уровня физической подготовленности;
- обучение техническим и тактическим действиям; приучение к соревновательным условиям; выполнение требований по виду спорта.

Развивающие:

- повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей;
- определение каждому обучающемуся игровой функции; подготовка к выполнению нормативных требований, развитие способности управлять своими эмоциями; развитие волевых качеств;

Воспитательные:

- воспитание целеустремленности и настойчивости;
- дисциплинированности;
- воспитание высоконравственной личности.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья и обучение навыкам закаливания;
- укрепление сердечнососудистой и дыхательной систем;
- совершенствование развитие двигательной активности.

### Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теории	практика
	Введение (начальная диагностика)	1	1	
1.	Общефизическая подготовка	20	1	19
II	Общеразвивающие упражнения	7	1	6
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	5		5
1.3.	Спортивные и подвижные игры	8		8
2.	Специальная физическая подготовка	77	1	76
2. 1.	Упражнения, направленные на развитие силы	11	1	10
2. 2.	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	15		15
2. 3	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	17		17
2,4	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	17		17
2. 5.	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	17		17
3.	Техническая и тактическая подготовка	100	7	91
3. 1.	Техника передвижения	30	2	27
3.2.	Ловля мяча	15	2	17
3.3	Передачи мяча	15	1	9
3. 4.	Ведение мяча	30	1	29
3. 5.	Тактика нападения и защиты	10	1	9
4,	Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов	10		10
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена	4	2	2
6.	Экскурсии, посещение	2		2

	соревнований, выступления, презентации.			
7.	Психологическая подготовка	1		1
8.	Правила игры (конечная диагностика)	1	1	
	Итого:	216	15	201

## **Содержание дополнительной образовательной программы 2 год обучения**

Введение: терминология в баскетболе; правила безопасности при выполнении игровых действий; правила игры; начальная диагностика.

### **Общая физическая подготовка**

Теория: методы и средства ОФП.

Практика: общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех, физических качеств; упражнения на тренажёрах, футбол, волейбол, подвижные игры.

### **Специальная физическая подготовка**

Теория: методы и средства СФП в тренировке баскетболистов.

Практика: акробатические упражнения; упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения; упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости; игры по характеру действий сходных с баскетболом.

### **Техническая подготовка**

Теория: характеристика техники сильнейших баскетболистов.

Практика:

- стойки и передвижения;
- приёмы ловли и передачи мяча (ловля мяча двумя руками на уровне груди, ловля двумя руками «высокого» мяча, ловля двумя руками «низкого» мяча, ловля двумя руками «катящегося» мяча);
- передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола;
- броски мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху; ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения;

### **Тактическая подготовка**

Теория: анализ тактических действий сильнейших баскетбольных команд

Практика: тактика нападения: индивидуальные действия (действия без мяча, действия с мячом), групповые действия, командные действия;

-тактика защиты: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов.

Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.

Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.

## **Психологическая подготовка**

Теория: способы регуляции психического состояния.

Практика: упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия, правила игры (конечная диагностика)

### **3 год обучения**

Цель: прочно овладеть основами техники и тактики баскетбола; развитие тактической подготовки.

Приобрести навыки в организации судейства и проведения соревнований по баскетболу.

Задачи:

Обучающие:

- повышение уровня физической подготовленности; совершенствование технико-тактических приёмов; формирование тактических умений, совершенствование игровых функций обучающихся;

Развивающие:

- повышение уровня общей физической подготовленности;  
- развитие специальных физических способностей;  
- развитие тактического мышления, памяти, воображения; подготовка к выполнению нормативных требований, развивать способности управлять своими эмоциями;  
- развитие волевых качеств;

Воспитательные:

- умение анализировать свою деятельность; воспитание целеустремленности и настойчивости; дисциплинированности; воспитание высококонравленной личности.

Оздоровительные:

-укрепление здоровья;  
-развитие двигательной активности.

### **Содержание дополнительной образовательной программы 3 год обучения**

Введение: здоровый образ жизни и его значение; организация игры в баскетбол; судейство; правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности; начальная диагностика.

### **Общая физическая подготовка**

Теория: теоретические основы тренировки.

Практика: общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

### **Специальная физическая подготовка**

Теория: теоретические основы СФП.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

### Учебно-тематический план 3 год обучения

№ п/и	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение(начальная диагностика)	1	1	
1	Общефизическая подготовка	20	1	19
1.1	Общеразвивающие упражнения	7	1	6
1.2	Упражнения на снарядах и тренажёрах	5		5
1.3	Спортивные и подвижные игры	8		8
2	Специальная физическая подготовка	76	1	75
2.1	Упражнения, направленные на развитие силы	12	1	10
2.2	Упражнения, направленные на развитие быстроты	13		14
2.3	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	17		17
2.4	Упражнения, направленные на развитие ловкости	17		17
2.5	Упражнения, направленные на развитие выносливости	17		17
3	Техническая и тактическая подготовка	85	8	75
3.1	Техника передвижений	20	2	19
3.2	Ловля и передачи мяча	20	2	19
3.4	Техника нападения и защиты	20	2	19
3.5	Интегральная подготовка	20	2	18
4	Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов	26	3	23
5	Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.	4		4
6	Экскурсии, посещение соревнований,	2		2
7	Психологическая подготовка	1		1
8	Правила игры (конечная диагностика)	1	1	
	Итого:	216	17	199

#### **Техническая подготовка**

Теория: технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

Практика: техника передвижений;

- техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди, ловля двумя руками «высокого» мяча, ловля двумя руками «низкого» мяча, ловля двумя руками «катящегося» мяча);

- передачи мяча (двумя руками сверху, двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола);

- броски мяча (двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху);

- ведение мяча (с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения).

### **Тактическая подготовка**

Теория: тактический план игры.

Практика: тактика нападения (действия без мяча, с мячом); групповые действия; командные действия;

- тактика защиты. Индивидуальные действия; групповые действия: командные действия.
- контрольные игры и соревнования, сдача нормативов;
- врачебный контроль, самоконтроль, гигиена;
- экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.

### **Психологическая подготовка**

Теория: способы регуляции психического состояния.

Практика: упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия; правила игры (конечная диагностика).

### **4 год обучения**

Цель: совершенствовать все тактические и технические приёмы; подготовить себя к выполнению 2 спортивного разряда; владеть психологической подготовкой к конкретным соревнованиям.

Задачи:

Обучающие:

- повышение уровня физической подготовленности;
- совершенствование технико-тактических приёмов;
- формирование тактических умений, совершенствование игровых функций обучающихся;

Развивающие:

- повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей;
- развитие тактического мышления, памяти, воображения;
- подготовка к выполнению нормативных требований;
- развитие способности управлять своими эмоциями; развитие волевых качеств;

Воспитательные:

- умение анализировать свою деятельность; воспитывать целеустремленность и настойчивость;
- дисциплинированность;
- воспитание высоконравственной личности.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья и навыков закаливания;
- укрепление сердечнососудистой и дыхательной систем;
- развитие двигательной активности;
- совершенствование приёмов самоконтроля.

### **Содержание дополнительной образовательной программы 4 год обучения**

Введение: физическая культура - средство укрепления здоровья; техника безопасности; основы судейской терминологии и жестов; начальная диагностика; общая физическая подготовка

Теория: краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.

Практика: общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

### Специальная физическая подготовка

Теория: воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.  
 Практика: упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений; подвижные и спортивные игры; специальные и контрольные упражнения (тесты).

### Техническая подготовка

Теория: теоретические основы технического совершенствования.

Практика:

-стойки и передвижения;

- ловля мяча (ловля мяча двумя руками на уровне груди, ловля двумя руками «низкого» мяча, ловля двумя руками «высокого» мяча, ловля двумя руками «катящегося» мяча.

- передачи мяча (двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола);

- броски мяча (двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху);

- ведение мяча (с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с изменением направления движения.)

### Учебно-тематический план 4 год обучения

№	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение (начальная диагностика)	1	1	
1	Общефизическая подготовка	20	1	19
1.1	Общеразвивающие упражнения	7	1	6
1.2	Упражнения на снарядах и тренажёрах	5		5
1.3	Спортивные и подвижные игры	8		8
2	Специальная физическая подготовка	76	1	75
2.1	Упражнения, направленные на развитие силы	12	1	11
2.2	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	13		13
2.3	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	17		17
2.4	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	17		17
2.5	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	17		17
3	Техническая и тактическая подготовка	85	10	75
3.1	Техника передвижений	20	3	17
3.2	Ловля и передачи мяча	20	3	17
3.3	Ведение мяча	5	1	4
3.4	Техника нападения и защиты	20	1	19
3.5	Интегральная подготовка	20	2	18
4	Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов	26	3	23
5	Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.	4		4
6	Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.	2		2
7	Психологическая подготовка	1		1
8	Правила игры(конечная диагностика)	1	1	
	Итого:	216	17	199

*Приложение №1 – примерные упражнения для обучения тактическом и техническом действиям*



