

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» село Летка

Утверждена

Приказом № 221

От 30.08.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная программа

«Стритбол »

Направленность: физкультурно-
спортивная

Программа рассчитана

На детей 5-10 лет

4 года обучения

Составитель:

педагог дополнительного образования

Кетова Наталья Ильинична

Пояснительная записка.

Повышение эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста чрезвычайно важно, так как именно в этом возрасте закладываются основы физического развития человека.

Необходимость работы в данном направлении возникла по ряду причин:

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня, (особенно в холодный период года)
- желание реализовать себя в движении
- взаимосвязь с программой Физическая культура
- желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным

Одним из путей совершенствования физического воспитания в нашей МАОУ «СОШ» селе Летка – применении известных и хорошо зарекомендовавших себя средств физического воспитания: спортивных игр (стритбол, футбол, волейбол и др.)

Дополнительная общеобразовательная программа «Стритбол» (программа и технология физического воспитания детей 5-10 лет) направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом, в соответствии с установкой игровой ситуации. Рабочая программа полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей.

Актуальность и педагогическая целесообразность рабочей программы

Актуальность данного направления в работе с детьми-дошкольниками обуславливается тем, что в программе «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой) недостаточно уделено внимание развитию игровых видов спорта. А требования

программы «Физическая культура» (начальная школа, под редакцией А.П. Матвеева), предусматривает обучение детей с 1 класса спортивным играм: футболу, волейболу, баскетболу и др.

Следовательно, необходимо детально разработать методику обучения элементам игры в стритбол детей дошкольного возраста для использования ее в работе, определение его содержания с учетом возрастных особенностей детей, их физического развития и физической подготовленности. При этом необходимо учитывать и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста, и специфику работы дошкольного учреждения.

На шестом году жизни у детей происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность, точность, особенно при выполнении циклических и ациклических видов деятельности. Дети лучше осваивают ритм движения. Быстро переключаются с одного темпа на другой, что особенно важно при обучении игре в баскетбол. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов, глазомер. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений с мячом, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании упражнений с мячом не только его основные элементы, но и детали, начинают осваивать более тонкие движения в действии кистью при передаче, ведении, броска мячом по кольцу.

Элементарные действия игры в стритбол должны более широко использоваться в старших и подготовительных к школе группах детского сада. В работу могут включаться и игры с мячом, и специальные упражнения по закреплению навыков владения им. Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижения благоприятного физического развития, разносторонней двигательной подготовленностью детей, ознакомлением детей с стритболом в доступной форме и преемственности в работе по физическому воспитанию дошкольного образования и начальной школы.

Основное внимание должно быть направлено не на специальную подготовку, а на создание общих предпосылок успешного обучения спортивным играм в школе.

Новизна рабочей программы.

Развитие физических способностей детей осуществляется в учебно-воспитательном процессе.

Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков и закреплению на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способам владения мячом: ведение, броски, передачи, обманные движения и т.п.

Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом.

Содержание рабочей программы сориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Цель: Освоение техники игры в стритбол, способствование совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

Исходя из данной цели, выдвигаем следующие задачи:

1. Развивать физические качества детей через элементы спортивной игры стритбол.
2. Дать детям представление о сущности игры в стритбол, ее правилах (ведение мяча двумя и одной рукой, передача мяча в статическом положении и при движении, броски в щит и корзину и т.д.)
3. Изучить основные методы, необходимые для проведения игры в стритбол: формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину и умение применять их в игровой ситуации.
4. Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
5. Развивать умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
6. Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.

7. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

Характеристика стритбола

Стритбол – игра коллективная, поэтому участие в соревнованиях способствует развитию дружбы и товарищества, формирует чувства долга и ответственности перед командой за свои действия. Занятия стритболом воспитывают настойчивость, целеустремленность, а часто меняющиеся условия во время игры способствуют развитию быстроты, активности, силы, выносливости и других двигательных качеств.

Для стритбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Для осуществления грамотного тренировочного процесса необходима специальная система, которой является данная программа спортивной подготовки баскетболиста.

Условия реализации программы

- **Тип** – дополнительная общеобразовательная программа
- **Направленность** – физкультурно-спортивная
- **Вид** – экспериментальная
- **Форма обучения** – очная, заочная
- **Форма организации образовательной деятельности** - групповая, индивидуальная

Классификация:

- По характеру деятельности – спортивно-оздоровительная
- По возрастному принципу – разновозрастная
- По масштабу действий – учрежденческая
- По времени реализации – 4 года
- По полу – девочки/мальчики

Из расчёта нагрузки на 36 недель

Показатель учебной нагрузки	Года обучения			
	БУ-1	БУ-2	БУ-3	БУ-4
Возраст детей (дошкольники, учащиеся)	5-6	6-7	7-8	8-9
Учебная нагрузка	144	144	144	144
Распределение час/нед	4	4	4	4

Продолжительность одного академического занятия – 1 час 10 минут (2 по 30 мин.)

Материально-технические условия: наличие игрового зала, наличие тренажерного зала, наличие раздевалок, необходимый спортивный инвентарь для спортивных и подвижных игр, видеоматериалов, игр, обучающих роликов, соответствующее требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Условия набора детей:

1. По заявлению родителя (законного представителя)
2. На занятия допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний,
3. Минимальная наполняемость учебных групп не менее 15 человек

Предполагаемый результат:

У детей формируется осознанное отношение к своему здоровью. Дети научатся владеть мячом в целом и овладеют элементами спортивной игры стритбол. Развивается мышечная сила и физические качества. Дети овладеют правилами спортивной игры стритбол. В конце года дети должны уметь отбивать мяч правой и левой рукой об пол на месте и в движении вперед; бросать и попадать в кольцо с расстояния 1,5м; передавать мяч партнёру в движении во время игры. Соблюдать правила.

Учебный план

№ занятия	Название раздела, Темы	Количество учебных часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	Контроль	
	Введение. Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях.	4	2			
	Вводное занятие. Введение в программу Инструктаж по технике безопасности игры в баскетбол.	2	2			
	Входная диагностика.	2		2		тест
	Теоретическая подготовка	6	5		1	
	История возникновения и развития стритбола	2	2			

	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2			
	Современное состояние стритбола Оборудование и инвентарь	2	1		1	Тестировани е
	Общефизическа я подготовка	40		38	2	сдача нормативных требований.
	Парные и групповые упражнения;	10		10		
	Легкоатлетически е упражнения;	10		8	2	тест
	Акробатические упражнения;	10		10		
	Спортивные и подвижные игры.	10		10		
	Специальная физическая подготовка	30		26	4	сдача нормативных требований.
	Упражнения для развития навыков быстроты	4		3	1	
	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	4		3	1	
	Упражнения с отягощениями	4		3		Тестировани е
	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	4		3	1	
	Упражнения для воспитания скоростно- силовых качеств.	4		3	1	
	1. Техническая подготовка	55		50	5	Сдача контрольных нормативов

	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	10		10		
	Техника ведения мяча.	8		8		
	Техника ловли и передачи мяча.	12		10	2	тест
	Техника бросков мяча.	8		8		
	Освоение индивидуальных защитных действий.	10		10		
	Закрепление техники и развитие координационных способностей.	7		5	2	тест
	Тактическая подготовка	8	2	5	1	тренинг, контрольная игра
	Тактика нападения	4	1	3	1	
	Тактика защиты	4	1	3	1	
	Правила игры в стритболе	3	1	2		
	Соревнования	-		-		
	Итоговое занятие. Итоговая диагностика	2			2	Сдача контрольных нормативов
	ИТОГО	144				

Календарно – тематическое планирование работы с детьми
Календарно тематическое планирование для детей общеразвивающей
(компенсирующей) направленности от 5-9 лет

Неделя №	Занятия №	Тема	Программные задачи	Методически приемы	Оборудование
Сентябрь					

1	1		<p>Познакомить с игрой в стритбол, историей его возникновения; учить занимать правильную стойку игрока; продолжать учить подбрасывать мяч двумя руками вверх, отбивать мяч, упражнять в перебрасывании мяча; развивать ловкость, быстроту, внимания</p>	<p>1Беседа «Что такое стритбол» 2Перебрасывание мячей стоя в шеренгах, двумя руками снизу после удара мяча о пол, подбросить вверх двумя руками. 3.Обучение стойки б 4.Обучение передвижению по площадке 5.Отбивание мяча на месте правой рукой 6. Отбивание мяча на месте левой рукой 7.Игра «Найди свой цвет» 8.Игра «Съедобное , не съедобное»</p>	<p>Мячи Кегли</p>
	2		<p>Познакомить детей с разными видами мячей; учить занимать правильную стойку игрока; продолжать учить подбрасывать мяч двумя руками вверх, отбивать мяч о пол правой (левой) рукой развивать ловкость</p>	<p>1Беседа «Какие бывают мячи» 2.Подбрасывание мяча вверх и ловлей его двумя руками. 3.Закрепление стойки игрока, передвижение по площадке 4. Отбивание мяча на месте правой рукой 5. Отбивание мяча на месте левой рукой 6. Игра «Перекажи быстрее» 7.Игра «Вышло солнце из-за речки» 8.Игра «Четыре стихии»</p>	<p>Мячи, обручи</p>
2	3		<p>Познакомить детей с правилами игры; учить занимать правильную стойку игрока; продолжать учить подбрасывать мяч двумя руками вверх, отбивать мяч о пол правой (левой) рукой развивать ловкость</p>	<p>1Беседа «Что можно и чего нельзя в стритболе» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка. 3.Обучение стойки игрока 4.Отбивание мяча на месте правой рукой 5. Отбивание мяча на месте левой рукой</p>	<p>Мячи, кегли</p>

				6.Игра «Серпантин» 7.Игра «Чье звено больше» 8. Игра «Вызови по имени»	
	4		Закрепить с детьми правила игры; учить занимать правильную стойку игрока; продолжать учить подбрасывать мяч двумя руками вверх, отбивать мяч о пол левой рукой; повторить навык перебрасывание мяча друг другу	1.Беседа «Что можно и чего нельзя в стритболе» 2.Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка. 3.Обучение стойки баскетболиста 4. Отбивание мяча на месте левой рукой 5.Броски мяча двумя руками от груди 6. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы 7.Игра «Найди свой цвет» 8.Игра «Кого назвали тот и ловит»	Мячи, флажки
3	5		Закрепить с детьми правила игры; стойку баскетболиста; учить отбивать мяч во время ходьбы по кругу; повторить навык перебрасывание мяча друг другу	1. Отбивание мяча на месте левой рукой 2. Отбивание мяча на месте правой рукой 3.Ведение мяча правой рукой по кругу 4. Ведение мяча с остановкой, принять стойку баскетболиста 5.Перебрасывание мяча партнеру удобным способом 6. Перебрасывание мяча партнеру через натянутый шнур (на уровне глаз ребенка) 7. Игра «Мотоциклисты» 8. Игра «Четыре стихии»	Мячи
	6		Познакомить детей с площадкой, что такое поле, и что обозначают линии на площадке, закрепить навыки	1.Поле и его линии 2. Закрепление стойки баскетболиста 3. Игра «Кто быстрее до флажка»	Мячи, флажки

			<p>владения мячом в играх</p>	<p>4. Игра «Найди свой цвет» 5. Игра «Серпантин» 6. Игра «Лови, бросай, падать не давай» 7. Игра «Чье звено больше» 8. Игра «Летает, не летает»</p>	
4	7		<p>Закреплять знания детей об игре стритбол, закреплять навыки ведения мяча в движении, передачи и ловле мяча, отбивании мяча, добиваться точности, качества в их выполнении, учить простейшим парным взаимодействиям</p>	<p>1. Закрепление стойки игрока 2. Отбивание мяча на месте левой рукой 3. Отбивание мяча на месте правой рукой 4. Ведение мяча правой рукой по кругу 5. Ведение мяча с остановкой, принять стойку баскетболиста 6. Перебрасывание мяча партнеру через натянутый шнур (на уровне глаз ребенка) 7. Игра «Гонка мячей» (маленьких) 8. Игра «Салют»</p>	<p>Мячи разного размера</p>
	8		<p>Закрепить знания об игре стритбол, закреплять навыки ведения мяча в движении, передачи и ловле мяча, отбивании мяча, добиваться точности, качества в их выполнении, учить простейшим парным взаимодействиям, развивать координацию</p>	<p>1. Закрепление стойки игрока 2. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой 3. Ведение мяча правой (левой) рукой по прямой 4. Ведение мяча правой рукой по кругу 5. Ведение мяча с остановкой, принять стойку 6. Перебрасывание мяча партнеру через натянутый шнур (на уровне глаз ребенка) 7. Игра «Мотоциклисты» 8. Игра «Летает, не летает»</p>	<p>Мячи</p>

Октябрь					
5	1		Закрепить знания детей о площадке, что такое поле, и что обозначают линии на площадке, закрепить навыки владения мячом в играх	<p>1. Поле и его линии</p> <p>2. Закрепление стойки</p> <p>3. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой</p> <p>4. Ведение мяча правой (левой) рукой по прямой</p> <p>5. Ведение мяча с остановкой, принять стойку</p> <p>6. Игра «Обгони мяч»</p> <p>7. Игра «У кого меньше мячей»</p> <p>8. Игра «Сделай фигуру»</p>	Мячи
	2		Закрепить знания детей о правилах игры, закреплять навыки ведения мяча в движении, добиваться точности, качества в их выполнении, учить простейшим парным взаимодействиям, развивать координацию, ориентировку в пространстве.	<p>1. Беседа «Что можно и чего нельзя в стритболе»</p> <p>2. Закрепление стойки</p> <p>3. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой</p> <p>4. Ведение мяча правой рукой во время ходьбы в рассыпную</p> <p>5. Игра «Вышло солнце из-за речки»</p> <p>6. Игра «Скажи, какой цвет»</p> <p>7. Игра «Передал, садись»</p> <p>8. Игра «Туннель с мячом»</p>	Мячи, обручи, флажки
6	3		Закреплять навыки ведения мяча в движении, передачи и ловле мяча, отбивании мяча, добиваться качества в их выполнении, развивать внимание, ориентировку в пространстве	<p>1. Игра «Шишки, желуди, орехи»</p> <p>2. Игра «Прокати, перебрось»</p> <p>3. Игра «Мотоциклисты»</p> <p>4. Игра «Обгони мяч»</p> <p>5. Ведение мяча правой рукой во время ходьбы в рассыпную, после сигнала принять стойку</p>	Мячи

				баскетболиста 6.Игра «Ловишка с мячом» 7.Игра «Три мяча» 8 Игра «Четыре стихии»	
	4		Закрепить навыки владения мячом в играх, продолжать учить простейшим парным взаимодействиям.	1.Игра «Шишки, желуди, орехи» 2. Игра «Ручей» 3.Игра «Светофор» 4. Игра «У кого меньше мячей» 5.Игра «Скажи какой цвет» 6. Игра «Три мяча» 7. Игра «Ловишка с мячом» 8.Игра «Задний ход»	Мячи
7	5		Закрепить навыки владения мячом в играх, продолжать учить простейшим парным взаимодействиям; развивать быстроту, ловкость, внимание	1.Игра «Играй, играй мяч не теряй» 2. Игра «По кочкам» 3.Игра «Ручейки, озера» 4. Игра «Скажи, какой цвет» 5. Перебрасывание мяча партнеру через натянутый шнур (выше головы ребенка) 6.Ходьба в рассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча 7. Игра «Гонка мячей по кругу» 8 Игра «Задний ход»	Мячи, обручи
	6		Закрепить навыки владения мячом в играх, передачи и ловле мяча, отбивании мяча, продолжать учить простейшим парным взаимодействиям. развивать быстроту, ловкость, внимание	1.Игра «Вышло солнце из-за речки» 2. Игра «Светофор» 3.Игра «Прокати, перебрось» 4. Игра «Кто быстрее» 5. Перебрасывание мяча партнеру через натянутый шнур (выше головы ребенка) 6.Ходьба в рассыпную с подбрасыванием и	Мячи, обручи, флажки трех цветов(красный, желтый, зеленый)

				ловлей мяча 7. Игра «Мотоциклисты» 8 Игра «Четыре стихии»	
8	7		Закрепить навыки владения мячом в играх, передачи и ловле мяча, отбивании мяча, продолжать учить простейшим парным взаимодействиям; развивать координацию движений	1.Закрепление правил игры 2. Перебрасывание мяча партнеру через натянутый шнур (выше головы ребенка) 3.Отбивание мяча о пол правой (левой) рукой с поворотом вокруг себя вправо, влево 4. Игра «Чье звено соберется быстрее» 5.Игра «Меткие стрелки» 6. Игра «Скажи, какой цвет» 7. Игра «Салют» 8 Игра «Передал, садись»	Мячи, две корзины (с шариками из бассейна, шарики двух цветов)
	8		Закрепить навыки владения мячом в играх, отбивании мяча, продолжать учить простейшим парным взаимодействиям, развивать быстроту, ориентировку в пространстве	1.Игра «Чье звено соберется быстрее» 2. Игра «Светофор» 3.Игра «Кто быстрее до флажка» 4. Игра «перекасти быстрее» 5.Игра «10 передач» 6. Отбивание мяча о пол правой (левой)рукой с поворотом вокруг себя вправо, влево 7. Игра «У кого меньше мячей» 8 Игра «Сделай фигуру»	Мячи, флажки на подставке
Ноябрь					
9	1		Закреплять стойку баскетболиста, технику ведения мяча в движении, развивать быстроту реакции	1.Закрепление стойки баскетболиста, передвижение по площадке. 2.Игра «Найди свой цвет» 3. Игра «Вышло	Мячи, обручи, флажки трех цветов (красный, желтый, зеленый)

				солнце из-за речки» 4. Ведение мяча змейкой, между кеглями 5. Игра «Светофор» 6. «Чье звено соберется быстрее» 7. Игра «Лови, бросай, падасть не давай» 8. Игра «Съедобное, несъедобное»	
	2		Совершенствовать технику мяча, способствовать развитию координации движений, быстроты реакции, учить командному взаимодействию	1. Закрепление стойки, передвижение по площадке. 2. «Вышло солнце из-за речки» 3. Игра «Ручей» 4. Игра «По кочкам» 5. Игра «Мяч в туннеле» 6. Игра «Передал, садись» 7. Перебрасывание мяча партнеру через натянутый шнур (выше головы ребенка) 8. Игра «Стой»	Мячи, обручи, две стойки, шнур с утяжелителем
10	3		Совершенствовать технику мяча, способствовать развитию координации движений, учить взаимодействию в двойках	1. Закрепление стойки, передвижение по площадке. 2. Игра «Пятнашки с мячом» 3. Игра «Будь ловким» 4. Игра «Мяч водящему» 5. Введение мяча в парах с передачей. 6. Игра «Скажи, какой цвет» 7. Игра «Дойди не урони» 8. Игра «Поле-кольцо»	Мячи, флажки разного цвета
	4		Совершенствовать технику мяча, способствовать развитию	1. Закрепление стойки, передвижение по площадке.	Мячи,

			координации движений, быстроты реакции, учить командному взаимодействию	2.Игра «Играй, играй мяч не теряй» 3.Игра «Ручей» 4. Игра «Передал, садись» 5. Игра «Дойди не урони» 6. Игра «Будь ловким» 7.Игра «Мяч водящему» 8.Игра «Сбей кеглю»	
11	5		Закреплять стойку , технику ведения мяча в движении, развивать быстроту реакции	1.Закрепление стойки , передвижение по площадке. 2.Игра «Вышло, солнце из-за речки» 3.Игра «Серпантин» 4. Игра «Мотоциклисты» 5.Игра «Три мяча». 6. Игра «Меткий стрелок» 7.Игра «Займи свободный кружок» 8.Игра «Салют»	Мячи, обручи, кегли, две корзины (с шариками из бассейна, шарики двух цветов)
	6		Совершенствовать технику мяча, способствовать развитию координации движений, быстроты реакции, учить командному взаимодействию	1.Закрепление стойки , передвижение по площадке. 2.Игра «Найди свой цвет» 3.Игра «Серпантин» 4. Игра «По кочкам» 5.Игра «Задний ход» 6. Игра «Кто быстрее» 7.Игра «Будь ловким» 8.Игра «Передал, садись»	Мячи, кегли, обручи
12	7		Совершенствовать технику мяча, способствовать развитию координации движений, учить взаимодействию в двойках	1.Закрепление стойки , передвижение по площадке. 2.Игра «Вышло, солнце из-за речки» 3.Игра «Мяч в туннеле» 4. Игра «Ручей»	Мячи, обручи, флажки трех цветов (красный, желтый, зеленый)

				5. Игра «По кочкам» 6. Игра «Светофор» 7. Ведение мяча в парах с передачей. 8.Игра «Стой»	
	8		Закреплять стойку , технику ведения мяча в движении, развивать быстроту реакции	1.Закрепление стойки , передвижение по площадке. 2.Игра «Играй, играй мяч не теряй» 3.Игра «Серпантин» 4. Игра «Переكاتи быстрее» 5. Игра «Кто быстрее» 6. Игра «Будь ловким» 7.Игра «Вызов по номерам» 8.Игра «Поле-кольцо»	Мячи, кегли
Декабрь					
13	1		Учить детей забрасывать мяч в корзину; закрепить навыки владения мячом в играх, передачи и ловле мяча, отбивании мяча, продолжать учить простейшим парным взаимодействиям. развивать быстроту, ловкость, внимание	1.Закрепление стойки , передвижение по площадке. 2. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой 3. Ведение мяча правой (левой) рукой по прямой 4.Бросок мяча в корзину 5.Игра «Удочка» 6.Игра «Гонка мячей по кругу» 7. Игра «Мотоциклисты» 8. Игра «Четыре стихии»	Мячи
	2		Учить детей забрасывать мяч в корзину; закрепить навыки владения мячом в играх, передачи и ловле мяча, отбивании мяча, продолжать учить простейшим командным	1. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой 2. Ведение мяча правой (левой) рукой по прямой 3.Ведение мяча змейкой (змейку дети ведут без ориентиров)	Мячи, набивные мячи

			взаимодействиям. развивать быстроту, ловкость, внимание	4.Бросок мяча в корзину 5.Игра «Обратный поезд» 6.Игра «Обгони мяч» 7.Игра «Передал, садись» 8.Игра «Чье звено больше»	
14	3		Продолжать учить детей забрасывать мяч в корзину; совершенствовать технику мяча, способствовать развитию координации движений	1.Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой 2.Ведение мяча змейкой (змейку дети ведут без ориентиров) 3.Ходьба в рассыпную с ведением мяча 4.Бросок мяча в корзину 5.Игра «Задний ход» 6.Игра «Мотоциклисты» 7. Игра «Мяч в туннеле» 8. Игра «Стой»	Мячи, набивные мячи
	4		Продолжать учить детей забрасывать мяч в корзину; закреплять стойку баскетболиста, технику ведения мяча в движении, передачи и ловле мяча, развивать быстроту реакции	1.Закрепление правил игры 2. Перебрасывание мяча партнеру через натянутый шнур (выше головы ребенка) 3.Отбивание мяча о пол правой (левой) рукой с поворотом вокруг себя вправо, влево 4. Бросок мяча в корзину 5. Игра «Серпантин» 6. Игра «Удочка» 7. Игра «Светофор» 8. Игра «Меткий стрелок»	Мячи, флажки трех цветов (красный, желтый, зеленый), кегли
15	5		Продолжать учить детей забрасывать мяч в корзину; закрепить навыки владения мячом в	1. Ходьба в рассыпную отбивая мяч о пол правой (левой) рукой 2. Ведение мяча в	Мячи

			играх, передачи и ловле мяча, отбивании мяча, продолжать учить простейшим командным взаимодействиям. развивать координацию движений	парах с передачей 3.Бросок мяча в корзину 4. Игра «Ручей» 5. Игра «В троем» 6. Игра «Мяч капитану» 7. Игра «Дойди не урони» 8. Игра «Сбей кеглю»	
	6		Продолжать учить детей забрасывать мяч в корзину; закрепить правила игры баскетбол; закрепить навыки владения мячом в играх, развивать быстроту	1. Ведение мяча в парах с передачей 2.Бросок мяча в корзину 3.Что нельзя в баскетболе 4. Игра «Найди свой цвет» 5. Игра «Серпантин» 6. Игра «Удочка» 7. Игра «Три мяча» 8. Игра «Вызови по имени»	Мячи, кегли
16	7		Продолжать учить детей забрасывать мяч в корзину; закрепить навыки владения мячом в играх. развивать внимание, ловкость	1. Закрепление стойки , передвижение по площадке. 2.Закрепление поля и его линий. 3. Игра «Играй, играй мяч не теряй» 4. Игра «Ручейки» 5. Игра «По кочкам» 6. Игра «Займи свободный кружок» 7.Игра «Успей поймать» 8.Игра «Салют»	Мячи, обручи две корзины (с шариками из бассейна, шарики двух цветов)
	8		Закрепить навыки владения мячом в играх. развивать внимание, ловкость, координацию, ориентировку в пространстве	1. Закрепление стойки , передвижение по площадке. 2. Закрепление поля и его линий. 3. Игра «Шишки, желуди, орехи» 4.Игра «Дружные ребята». 5. Игра «Мяч в туннеле» 6.Игра «Штандер»	Мячи

				7. Игра «В троем» 8.Игра «Съедобное, не съедобное»	
Январь					
17	1		Закрепить навыки владения мячом в играх. развивать внимание, ловкость, координацию, ориентировку в пространстве	1.Игра «Успей поймать» 2. Игра «Серпантин» 3. Игра «Мотоциклисты» 4. Игра «Прокати, перебрось» 5. Игра «Метко в корзину» 6. Игра «Ловишка с мячом» 7. Игра «Пять бросков» 8. Игра «Задний ход»	Мячи, обручи
	2		Закреплять способы бросков мяча в корзину из разных точек, навыки владения мячом в играх. развивать внимание, ловкость	1. Игра «Успей поймать» 2. Игра «За мячом» 3. Игра «Скажи, какой цвет» 4. Ведение мяча в парах 5. Игра « Чья команда больше» 6. Игра «Поймай мяч» 7. Игра «Мяч капитану» 8. Игра «Вызови по имени»	Мячи, флажки разного цвета
18	3		Закреплять способы бросков мяча в корзину из разных точек, навыки владения мячом в играх. развивать координацию	1. Игра «Шишки, желуди, орехи» 2. Игра «Поймай мяч» 3. Игра «Гонка мячей по кругу» 4. Ведение мяча в парах 5. Игра «Пять бросков» 6. Игра «Мяч ловцу» 7. Игра «Перестрелка» 8. Игра «Сделай фигуру»	Мячи, маленькие набивные мячи
	4		Продолжать учить детей забрасывать мяч в корзину;	1. Игра «Найди свой цвет» 2. Игра «Кто	Мячи, кегли

			закрепить навыки владения мячом в играх, передачи и ловле мяча, продолжать учить простейшим командным взаимодействиям, развивать координацию движений	быстрее» 3. Игра «Передал, садись» 4. Игра «Успей поймать» 5. Игра «Чья команда больше» 6. Игра «Поймай мяч» 7. Игра «Меткий стрелок» 8. Игра «Три мяча»	
19	5		Продолжать учить детей забрасывать мяч в корзину; закрепить навыки владения мячом в играх, передачи и ловле мяча, продолжать учить простейшим командным взаимодействиям. развивать быстроту реакции	1. Игра «Вышло солнце из-за речки» 2. Игра «Светофор» 3. Игра «Ручейки, озера» 4. Игра «Обгони мяч» 5. Игра «Чья команда больше» 6. Игра «Мяч ловцу» 7. Игра «Защита крепости» 8. Игра «Сделай фигуру»	Мячи, обручи, флажки трех цветов (красный, желтый, зеленый), кегли
	6		Продолжать учить детей забрасывать мяч в корзину; закрепить навыки владения мячом в играх, передачи и ловле мяча, продолжать учить простейшим командным взаимодействиям, воспитывать целеустремленность	1. Игра «Играй, играй, мяч не теряй» 2. Игра «Поймай мяч» 3. Игра «У кого меньше мячей» 4. Игра «Скажи, какой цвет» 5. Игра «Пять бросков» 6. Игра «Мяч капитану» 7. Игра «Защита крепости» 8. Игра «Мяч в туннели»	Мячи, флажки разного цвета
20	7		Продолжать учить детей забрасывать мяч в корзину; закрепить навыки владения мячом в играх, передачи и ловле мяча, отбивании мяча, продолжать учить	1. Игра «Вышло солнце из-за речки» 2. Игра «Займи свободный кружок» 3. Игра «Гонка мячей по кругу» 4. Игра «Успей поймать» 5. Игра «Метко в	Мячи, обручи, две корзины (с шариками из бассейна, шарики двух цветов)

			простейшим командным взаимодействиям, развивать глазомер	корзину» 6. Игра «Борьба за мяч» 7. Игра «Ловишки с мячом» 8. Игра «Салют»	
	8		Закрепить навыки владения мячом в играх, передачи и ловле мяча, перебрасывание и ловля, продолжать учить простейшим командным взаимодействиям, развивать глазомер	1. Игра «Успей поймать» 2. Игра «Светофор» 3. Игра «Прокати, перебрось» 4. Ведение мяча парами 5. Бросание мяча друг другу в парах, разными способами 6. Игра «Защита крепости» 7. Игра «Перестрелка» 8. Игра «Три мяча»	Мячи, две корзины (с шариками из бассейна, шарики двух цветов), маленькие набивные мячики
февраль					
21	1		Закрепить навыки владения мячом в играх, передачи и ловле мяча, перебрасывание и ловля, продолжать учить простейшим командным взаимодействиям, развивать глазомер	1. Игра «Успей поймать» 2. Игра «Серпантин» 3. Игра «Кто быстрее» 4. Игра «Пять бросков» 5. Игра «Мяч ловцу» 6. Игра «Мяч капитану» 7. Игра «Перестрелки» 8. Игра «Сделай фигуру»	Мячи, обручи, маленькие набивные мячики
	2		Совершенствовать технику владения мячом, закреплять полученные знания в подвижных играх, воспитывать целеустремленность	1. Игра «Шишки, желуди, орехи» 2. Игра «Ручейки» 3. Игра «Гонка мячей» 4. Ведение мяча в парах 5. Бросание мяча в парах разными способами 6. Игра «Борьба за мяч» 7. Игра «Перестрелки» 8. Игра «Четыре стихии»	Мячи, маленькие набивные мячики,

22	3		Продолжать учить детей забрасывать мяч в корзину; закрепить правила игры баскетбол; закрепить навыки владения мячом в играх, развивать быстроту	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Найди свой цвет» 2. Игра «По кочкам» 3. Игра «Кто быстрее» 4. Игра «Успей поймать» 5. Игра «Пять бросков» 6. Игра «Мяч ловцу» 7. Игра «Мяч капитану» 8. Игра «Вызови по имени» 	Мячи, кегли, обручи
	4		Закрепить навыки владения мячом в играх, передачи и ловле мяча, продолжать учить простейшим командным взаимодействиям, развивать координацию движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Вышло солнце из-за речки» 2. Игра «Серпантин» 3. Игра «Скажи какой цвет» 4. Ведение мячей в парах 5. Бросание мяча в парах разными способами 6. Игра «Борьба за мяч» 7. Игра «Защита крепости» 8. Игра «Стой» 	Мячи, обручи, флажки разного цвета
23	5		Закреплять навык броска мяча в корзину с разного расстояния точек, совершенствовать технику ведения мяча в движении с противодействием, развивать глазомер	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Найди свой цвет» 2. Игра «Ручейки» 3. Игра «Гонка мячей» 4. Игра «Подвижная цель» 5. Игра «Метко в корзину» 6. Игра «Защита крепости» 7. Игра «Защитник мяча» 8. Игра «Салют» 	Мячи, кегли
	6		Закреплять навык броска мяча в корзину, совершенствовать технику ведения мяча в движении с противодействием, развивать ловкость	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Шишки, желуди, орехи» 2. Игра «По кочкам» 4. Игра «Скажи какой цвет» 5. Игра «За мячом» 6. Игра «Перестрелки» 7. Игра «Защитник 	Мячи, обручи, маленькие набивные мячики, флажки разного цвета

				мяча» 8. Игра «Разверни круг»	
24	7		Совершенствовать технику ведения мяча в движении с противодействием, развивать глазомер	1. Игра «Вышло солнце из-за речки» 2. Игра «Светофор» 3. Игра «Мотоциклисты» 4. Игра «Подвижная цель» 5. Игра «Метко в корзину» 6. Игра «Защита крепости» 7. Игра «Защитник мяча» 8. Игра «Сделай фигуру»	Мячи, флажки трех цветов (красный, желтый, зеленый),
	8		Совершенствовать технику ведения мяча в движении с противодействием, способствовать развитию координации движений, закреплять навык броска мяча в корзину	1. Игра «Успей поймать» 2.Игра «Ручейки и озера» 3.Игра «Прокати, перебрось» 4.Игра «За мячом» 5. Игра «Чья команда больше» 6. Игра «Перестрелки» 7.Игра «Забрать мяч у противника» 8.Игра «Улитка»	Мячи, маленькие набивные мячики
25	9		Закреплять навык броска мяча в корзину с разных точек, совершенствовать технику ведения мяча в движении с противодействием, развивать ловкость	1. . Игра «Найди свой цвет» 2. Игра «Пять бросков» 3. Игра «Мяч ловцу» 4. Игра «Чье звено соберется быстрее» 5. Игра «Защитник мяча» 6. Игра «Успей поймать» 7. Игра «Три мяча» 8. Игра «Разверни круг»	Мячи
	10		Закреплять навык броска мяча в корзину с разных точек, совершенствовать технику ведения	1. Игра «Шишки, желуди, орехи» 2. Игра «Ручейки и озера» 3. Игра «Метко в корзину»	Мячи

			мяча в движении с противодействием, развивать ловкость, глазомер	4. Игра «Гонка мячей» 5. Игра «Подвижная цель» 6. Игра «Защитник мяча» 7.Игра «Забрать мяч у противника» 8.Игра «Улитка»	
Апрель					
26	1		Продолжать учить детей бросать мяч в корзину, развивать меткость, точность движений; развивать быстроту в передаче, умение сосредоточиться при выполнении задания Воспитывать честность, справедливость	1.Игра «Успей поймать» 2. Игра «Серпантин» 3. Игра «Гонка мячей» 4. Игра «Пять броско» 5. Игра «Мяч ловцу» 6. Игра «Защити мяч» 7. Игра «Штандер» 8. Игра «Стой»	Мячи, обручи
	2		Продолжать учить передавать-ловить мяч, координировать свои действия с действиями товарищей; рационально применять изученные действия с мячом, развивать умения выйти на свободное место для получения мяча.	1.Игра «Шишки, желуди, орехи» 2. Игра «Ручейки» 3. Игра «Успей поймать» 4. Игра «Борьба за мяч» 5. Игра «Защита крепости» 6. Игра «За мячом» 7. Игра «Перестрелки» 8. Игра «Салют»	Мячи, модули, две корзины (с шариками из бассейна, шарики двух цветов),
27	3		Продолжать учить сочетать ведение, остановку и броски мяча в корзину; способствовать развитию совместных действий в игре; воспитывать ответственность и выдержку	1.Игра «Найди свой цвет» 2. Игра «По кочкам» 3. Игра «Кто быстрее» 4. Игра «Успей поймать» 5. Игра «Пять бросков» 6. Игра «Мяч ловцу» 7. Игра «Метко в корзину» 8. Игра «Разверни круг»	Мячи, обручи, кегли
	4		Закреплять в игре изученные приемы,	1.Игра «Вышло солнце из-за речки»	Мячи, кегли, флажки разного

			развивать умение сочетать свои действия с действиями других игроков команды, воспитывать коллективизм	2. Игра «Серпантин» 3. Игра «Скажи свой цвет» 4. Игра «Борьба за мяч» 5. Игра «Мяч ловцу» 6. Игра «Гонка мячей» 7. Игра «Защита крепости» 8. Игра «Четыре стихии»	цвета
28	5		Продолжать учить детей передавать – ловить мяч, согласовывать свои действия с действиями других игроков, соизмерять бросок с расстоянием до цели	1.Игра «Найди свой цвет» 2. Игра «Ручейки и озера» 3. Игра «Прокати, подбрось» 4. Игра «Метко в корзину» 5. Игра «Подвижная цель» 6. Игра «Переكاتи быстрее» 7. Игра «Чья команда больше» 8. Игра «Улитка»	Мячи, кегли
	6		Продолжать учить детей передавать – ловить мяч, развивать умение согласовывать действия с товарищами, воспитывать стремление помочь товарищу правильно выполнять движения.	1.Игра «Кого назвали тот и ловит» 2. Игра «Серпантин» 3. Игра «По кочкам» 4. Игра «Кто скорее» 5. Игра «Передал, садись» 6. Игра «Будь ловким» 7. Игра «Перестрелки» 8. Игра «Ниточка иголочка»	Мячи, кегли, обручи, маленькие набивные мячики
29	7		Закреплять ведение мяча на месте ,в движении; продолжать учить детей прицеливать при броске мяча в цель; воспитывать уверенность в своих силах	1.Игра «Шишки, желуди, орехи» 2. Игра «Попади в корзину» 3. Игра «Задний ход» 4. Игра «Лови, бросай падать не давай» 5. Игра «Три мяча» 6. Игра «Школа» 7. Игра «Борьба за	Мячи

				мяч» 8. Игра «Разверни кругу»	
	8		Закреплять умение ведения мяча в движении, учить передаче мяча одной рукой от плеча, способствовать воспитанию ловкости, ориентировке в пространстве	1. Игра «Вышло солнце из-за речки» 2. Игра «Чье звено» 3. Игра «Переكاتи быстрее» 4. Игра «Успей поймать» 5. Игра «Дружные ребята» 6. Игра «Классы» 7. Игра «Защити мяч» 8. Игра «Стой»	Мячи, флажки на подставке.
Апрель					
30	1		Закреплять умение передавать мяч двумя руками от груди, упражнять в ловле мяча, развивать внимание и ориентировку в пространстве, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми	1. Игра «Найди свой цвет» 2. Игра «Серпантин» 3. Игра «Школа» 4. Игра «Защити мяч» 5. Игра «Переكاتи быстрее» 6. Игра «Обгони мяч» 7. Игра «У кого меньше мячей» 8. Игра «Вызов по имени»	Мячи, обручи, флажки разного цвета
	2		Закреплять умение ведения мяча в движении, учить передаче мяча одной рукой от плеча, способствовать воспитанию ловкости, ориентировке в пространстве	1. Игра «Шишки, желуди, орехи» 2. Игра «Ручейки и озера» 3. Игра «Задний ход» 4. Игра «Чье звено» 5. Игра «Классы» 6. Игра «Дружные ребята» 7. Игра «Лови, бросай падать не давай» 8. Игра «Ниточка иголочка»	Мячи
32	3		Продолжать учить сочетать ведение, остановку и броски мяча в корзину; способствовать развитию	1. Игра «Вышло солнце из-за речки» 2. Игра «Серпантин» 3. Игра «Школа» 4. Игра «Защити мяч»	Мячи

			совместных действий в игре; воспитывать ответственность и выдержку	5. Игра «Перекасти быстрее» 6. Игра «Подвижная цель» 7. Игра «Успей поймать» 8. Игра «Стой»	
	4		Продолжать учить сочетать ведение, остановку и броски мяча в корзину; способствовать развитию совместных действий в игре; воспитывать ответственность и выдержку	1. Игра «Найди свой цвет» 2. Игра «Ручейки и озера» 3. Игра «Задний ход» 4. Игра «Чье звено» 5. Игра «Классы» 6. Игра «Дружные ребята» 7. Игра «Забрать мяч у противника» 8. Игра «Улитка»	Мячи
33	5		Закреплять в игре изученные приемы, развивать умение сочетать свои действия с действиями других игроков команды, воспитывать коллективизм	1. Игра «Шишки, желуди, орехи» 2. Игра «Ручейки» 3. Игра «Серпантин» 4. Игра «Школа» 5. Игра «Защити мяч» 6. Игра «Перекасти быстрее» 7. Игра «В мини баскетбол» 8. Игра «Сделай фигуру»	Мячи
	6		Закреплять навык броска мяча в корзину, совершенствовать технику ведения мяча в движении с противодействием, развивать ловкость	1. Игра «Вышло солнце из-за речки» 2. Игра «Ручейки и озера» 3. Игра «Чье звено» 4. Игра «Классы» 5. Игра «Борьба за мяч» 6. Игра «Дружные ребята» 7. Игра «В мини баскетбол» 8. Игра «Разверни круг»	Мячи
34	7		Совершенствовать технику владения мячом, закреплять полученные знания в подвижных играх, воспитывать	1. Игра «Найди свой цвет» 2. Игра «Серпантин» 3. Игра «Задний ход» 4. Игра «Школа» 5. Игра «Защити	Мячи

			целеустремленность	мяч» 6. Игра «Будь ловким» 7. Игра «В мини баскетбол» 8. Игра «Ниточка и иголочка»	
	8		Совершенствовать технику владения мячом, закреплять полученные знания в подвижных играх, воспитывать целеустремленность	Проведение мониторинга: 1. Представление ст. дошкольников об игре баскетбол 2. Челночный бег на 30м 3. Прыжки в высоту с места 4. Броски мяча в корзину	Мячи
Май					
33	1		Закреплять умение передавать мяч двумя руками от груди, упражнять в ловле мяча, развивать внимание и ориентировку в пространстве, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми	1. Игра «Найди свой цвет» 2. Игра «Серпантин» 3. Игра «Школа» 4. Игра «Защити мяч» 5. Игра «Перекачи быстрее» 6. Игра «Обгони мяч» 7. Игра «У кого меньше мячей» 8. Игра «Вызов по имени»	Мячи, обручи, флажки разного цвета
	2		Закреплять умение ведения мяча в движении, учить передаче мяча одной рукой от плеча, способствовать воспитанию ловкости, ориентировке в пространстве	1. Игра «Шишки, желуди, орехи» 2. Игра «Ручейки и озера» 3. Игра «Задний ход» 4. Игра «Чьё звено» 5. Игра «Классы» 6. Игра «Дружные ребята» 7. Игра «Лови, бросай падать не давай» 8. Игра «Ниточка иголочка»	Мячи
34	3		Продолжать учить сочетать ведение, остановку и броски мяча в корзину;	1. Игра «Вышло солнце из-за речки» 2. Игра «Серпантин» 3. Игра «Школа»	Мячи

			способствовать развитию совместных действий в игре; воспитывать ответственность и выдержку	4. Игра «Защити мяч» 5. Игра «Перекаати быстрее» 6. Игра «Подвижная цель» 7. Игра «Успей поймать» 8. Игра «Стой»	
	4		Продолжать учить сочетать ведение, остановку и броски мяча в корзину; способствовать развитию совместных действий в игре; воспитывать ответственность и выдержку	1. Игра «Найди свой цвет» 2. Игра «Ручейки и озера» 3. Игра «Задний ход» 4. Игра «Чьё звено» 5. Игра «Классы» 6. Игра «Дружные ребята» 7. Игра «Забрать мяч у противника» 8.Игра «Улитка»	Мячи
35	5		Закреплять в игре изученные приемы, развивать умение сочетать свои действия с действиями других игроков команды, воспитывать коллективизм	1. Игра «Шишки, желуди, орехи» 2. Игра «Ручейки» 3. Игра «Серпантин» 4. Игра «Школа» 5. Игра «Защити мяч» 6. Игра «Перекаати быстрее» 7. Игра «В мини баскетбол» 8. Игра «Сделай фигуру»	Мячи
	6		Закреплять навык броска мяча в корзину , совершенствовать технику ведения мяча в движении с противодействием, развивать ловкость	1. Игра «Вышло солнце из-за речки» 2. Игра «Ручейки и озера» 3. Игра «Чьё звено» 4. Игра «Классы» 5. Игра «Борьба за мяч» 6. Игра «Дружные ребята» 7. Игра «В мини баскетбол» 8. Игра «Разверни круг»	Мячи
36	7		Совершенствовать технику владения мячом, закреплять полученные знания в	1. Игра ««Найди свой цвет»» 2. Игра «Серпантин» 3. Игра «Задний ход»	Мячи

			подвижных играх, воспитывать целеустремленность	4. Игра «Школа» 5. Игра «Защити мяч» 6. Игра «Будь ловким» 7. Игра «В мини баскетбол» 8. Игра «Ниточка и иголочка»	
	8			Проведение мониторинга: 1. Представление ст. дошкольников об игре баскетбол 2. Челночный бег на 30м 3. Прыжки в высоту с места 4. Броски мяча в корзину	Мячи

Расписание занятий

Расписание занятий составляется администрацией учреждения по представлению педагога дополнительного образования в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающих, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методические рекомендации по организации тренировочного процесса

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных способностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов

2. Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всего года необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленность занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

5. Необходимо учитывать особенности построения дошкольного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Обязательные предметные области

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Программный материал состоит из нескольких разделов (теоретического, практического, контрольного, восстановительных мероприятий), охватывающих все виды спортивной подготовки учащихся отделения стритбол

Теоретический раздел

Теоретический раздел программы предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Стритбол», но и мировоззренческих знаний: по истории развития этого вида спорта, о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности.

Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий, а непосредственно в спортивной тренировке она органически

связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: выработать у дошкольников умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных кино и видеофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы (с учетом возраста и подготовленности спортсменов). Формы теоретической подготовки и степень сложности изучаемого материала должны соответствовать подготовленности спортсменов.

Таблица №

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

№ п/п	Темы	Год обучения			
		1 год	2 год	3 год	4 год
1	История развития спорта	2	4	4	6
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2	4	4	4
3	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	2	4	4	5
4	Гигиена баскетболиста	2	1	1	4
5	Режим дня	2	3	3	4
6	Основы закаливания организма	1	3	3	4
7	Здоровый образ жизни	4	4	4	4
8	Основы здорового питания	2	2	2	3
9	История развития баскетбола				
10	Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.				
11	Этические вопросы спорта				
12	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил				
13	Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по				

	баскетболу, условия выполнения этих норм и требований.				
14	Возрастные особенности детей и подростков.				
15	Влияние на спортсмена занятий баскетболом				
16	Основы спортивного питания				
17	Всего часов в год	17	25	25	34

Практический раздел

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах. Этот раздел предусматривает как обучение (совершенствование) занимающихся техническим и тактическим действиям, развитие (воспитание) физических качеств, так и повышение уровня психологической подготовленности необходимой для становления высококвалифицированного спортсмена. Методико-практические занятия обеспечивают овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей. Учебно-тренировочные занятия направлены на приобретение опыта творческой спортивной деятельности, достижения профессионального совершенства в овладении техническими, тактическими, физическими и другими видами подготовки баскетболиста, повышения уровня функциональных и двигательных способностей спортсменов, направленного формирования качеств и свойств их личности.

Таблица №

Техническая подготовка

Приемы игры	Год обучения			
	1 год	2 год	3 год	4 год
Прыжок толчком двух ногами	+	+	+	+
Прыжок толчком одной ноги	+	+	+	+

Остановка прыжком	+	+	+	+
Остановка двумя шагами		+	+	+
Повороты вперед	+	+	+	+
Повороты назад	+	+	+	+
Ловля 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 мяча двумя руками сверху	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой(сопровождение)	+	+	+	+
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		+	+	+
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)			+	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+	+	+
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+	+	+
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+	+	+
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+	+	+
Передача мяча двумя руками с места	+	+	+	+
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+	+
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+
Передача мяча двумя руками (поступательные)		+	+	+
Передача мяча двумя руками на одном уровне		+	+	

Передача мяча 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)			+	+
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху вниз				
Броски в корзину двумя руками	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита			+	+
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 (дальние)			+	
Броски в корзину двумя руками (средние)			+	
Броски в корзину двумя руками (ближние)	+	+	+	+
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 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	+	+	+	+

Физическая подготовка

Обще-подготовительные упражнения

Строчные 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 разновремененно, 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». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости

вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения обще- развивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Обще-развивающие 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. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролазанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, волейбол, 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. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 50, 80, 100м. Кросс на дистанции для девочек до 500 м, для мальчиков до 800 м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать

хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «горки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, 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 столе, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. 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 с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами 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 партнера. Комбинированные 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. Перемещения

партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок на отдельных этапах тренировочного цикла. Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки. При этом возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т. Д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Очень важное значение имеет определение психической совместимости . Эти средства условно подразделяются на

психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Большую роль в сохранении здоровья спортсмена играет, проводимая со спортсменами, антидопинговая программа. Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок.

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль за дошкольниками и учащимися осуществляется медицинскими работниками [ГБУЗ РК "Прилузская ЦРБ"](#)

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Для предотвращения травм на занятиях командными игровыми видами спорта, в том числе баскетболом, необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера-преподавателя; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

1. Общие требования безопасности

1.1 К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям баскетболом.

1.2 При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3 При проведении занятий по спортивным играм возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4 Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5 При проведении занятий по спортивным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

1.6 О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

1.7 В процессе занятий педагога дополнительного образования и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8 Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1 Тщательно проветрить спортивный зал.

2.2 педагога дополнительного образования должен проверить исправность и надежность крепления крепления баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

2.4 Обучающиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой

подошвой. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

2.5 Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

2.6 Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1 Занятия в зале проходят согласно расписанию.

3.2. педагога дополнительного образования должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся.

3.3. При занятиях баскетболом должно быть исключено: - пренебрежительное отношение к разминке;

- неправильное обучение технике физических упражнений;

- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, невыявленные дефекты);

- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

3.4. На занятиях баскетболом запрещается:

- находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без педагога дополнительного образования,

- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только без сигнала педагога дополнительного образования

- брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия педагога дополнительного образования

- категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит, бросать мяч под ноги игрокам, передавать или подавать мяч ногами.

4. Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях

4.1 При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации

учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2 При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3 При возникновении пожара в спортивном зале действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1 Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2 Проветрить спортивный зал и провести влажную уборку.

5.3 Снять спортивную одежду и спортивную обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом, по возможности принять душ.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Личностное развитие учащихся — одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Спорт — это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания подрастающего поколения.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия.

Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога дополнительного образования, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание педагог дополнительного образования. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет педагога дополнительного образования. Педагог, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что педагог дополнительного образования может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении всего учебного года педагог дополнительного образования формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступающих в учреждение;

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- встречи с выпускниками, знаменитыми спортсменами,
- тематические диспуты и беседы,
- участие в спортивно-массовых мероприятиях школы и города.

Способы проверки знаний, умений и навыков детей

1.2 Мониторинг освоения детьми программного материала

Мониторинг освоения детьми программного материала проводится по методике Волошиной два раза в год (октябрь май).

Челночный бег на 30 м (ловкость)

возраст	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
5-6 лет	9-10 сек.	11 - 11,3 сек	11,4 и больше
6-7 лет	9- 9,6 сек	9,7- 10,1 сек	10,2 и больше

прыжки в высоту с места (количественный показатель, сила)

возраст	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
5-6 лет	30-35	20-30	20 и ниже
6-7 лет	35-45	25-35	25 и ниже

прыжки на скакалке

Броски мяча в корзину с расстояния 3 м (глазомер, сила).

возраст	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
5-6 лет	2-1,5 метра	1 метра	0,5 метра
6-7 лет	2 метра	2-1,5 метра	1 метра

Оценка знаний старших дошкольников об игре стритбол

№	Фамилия Имя	Что такое баскетбол?	Расскажи о защите и	Что нельзя делать в	Линии, поле,	Штрафн ые очки?	Какие бываю

	ребенка		нападении ?	баскетболе ?	действия с мячом?		т мячи?

3 балла – самостоятельный ответ

2 балла- с помощью взрослого

1 балл - затрудняется ответить

1.3. Требования к уровню подготовки воспитанников.

Оценка уровня подготовки воспитанников по игре в стритбол проводится по трем уровням

Высокий уровень усвоения программы – если ребенок самостоятельно, обоснованно отвечает на вопрос или выполняет действия.

Средний уровень усвоения программы - ребенок с помощью взрослого или по подсказке взрослого отвечает на вопрос или выполняет действие.

Низкий уровень – если ребенок затрудняется ответить на вопрос или выполнить действие даже с помощью взрослого.

Тест	Группа	Условия выполнения	Результат		
			Высокий уровень 3балла	Средний уровень 2 балла	Низкий уровень 1балл
I блок: упражнения с передачей мяча					
Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте	Старшая	с расстояния 3-4 м	5-10раз	3-5раз	0-3раз
	Подготовительная	с расстояния 3-5 м	8-10 раз	3-7 раз	0-5 раза
II блок: упражнения с ведением мяча					
Ведение мяча на		10раз	Более 10 раз	5-7 раз	1-2 раза

месте одной рукой	Старшая				
	Подготовительная	20раз	Более 20 раз	10-12 раз	5-7 раз
Ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд	Старшая (не потерять мяч)	на расстояние 5-6 м (не потерять мяч)	6м	3м	1-2м
	Подготовительная (не потерять мяч)	на расстояние 5-6 м (не потерять мяч)	6м	3м	1-2м
«Школа мяча» Количество упражнений	Старшая	10-15	10-15 раз	8-10 раз	3-8раз
	Подготовительная	10-20	10-20 раз	10-15 раз	5-10 раз
<i>Количество отбиваний: от 5-10 раз подряд более разнообразными способами: вниз, вверх, горизонтально о стену.</i>					
III блок: упражнения с бросками мяча в корзину					
Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди	Старшая	с расстояния 3-4м	8-10 раз	3-7 раз	0-2м
	Подготовительная	с расстояния 4-5м	8-10 раз	3-7 раз	0-2м

Высокий уровень – от 12 - 15 баллов, ребёнок освоил все элементы владения мячом, выполняет уверенно, свободно, в хорошем темпе.

Средний уровень – от 8 - 10 баллов, ребёнок выполняет все элементы владения мячом, но допускает незначительные ошибки.

Низкий уровень – от 0 – 5 баллов, ребёнок допускает много ошибок, слабо координирован, глазомер слабо развит.

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ П/П	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
	Щиты баскетбольные, переносные	комплект	2
	Мяч баскетбольный	штук	15
	Щит баскетбольный	штук	1
	Стойки для обводки	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
	Насос для накачивания мячей	комплект	1
	Мяч набивной весом от 1 до 3 кг	комплект	4
	Сетка для переноски мячей	штук	1

Список литературы:

Для педагога:

1. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры (техника, тактика тренировки). Ташкент: Изд-во Ибн- Сины, 2021. - 156 с.
2. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: Метод, разработки для студентов ГЦОЛИФКа. М., 2021. - 38
3. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол «Полюмя» 2019.
4. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе – М., ФиС 2002
5. Банников А.М. Основы индивидуальной игры в баскетбол в нападении // Олимпийское движение и современность. Сборник докладов научно-практической конференции, посвященной 100-летию МОК (8-10 декабря 1994 г., г. Карачаевск). Краснодар, 2019. - С. 86-88.
6. Белов С.А. Секреты баскетбола. М.: Физкультура и спорт, 2022. -72 с.
7. Ватутин А.В. Вам и не снилось. // Планета Баскетбол. 2019. -№3-4. - С. 2-6.
8. Ватутин А.В. Стратегия и тактика // Планета Баскетбол. 2020. -№28. - С. 29.
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 2018. - 331 с.
10. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. -Киев: Олимпийская литература, 2019. 294 с.
11. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. М.: Агентство «ФАИР», 2017.-С. 173-174
12. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. -М.: ФАИР-ПРЕСС, 2019. 352 с.
13. Гончаренко С.И. Стритбол средство укрепления здоровья и физического совершенствования молодежи / Межвузовский сборник научных трудов «Совершенствование методов развития физических качеств». Владимир, 2020. - С. 3
14. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера – М., ФиС, 2021
15. Зимин А.М. Первые шаги в баскетболе – М., ФкиС, 2019

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры (техника, тактика тренировки). Ташкент: Изд-во Ибн-Сины, 2021-156с.

Библиотека авторефератов и диссертаций по педагогике <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-struktura-i-soderzhanie-podgotovki-basketbolistok-15-16-let-k-sorevnovaniyam-po-stritbolu#ixzz2mQt0xmWa>

2. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: Метод, разработки для студентов ГЦОЛИФКа.М.,2021.-38с.

Библиотека авторефератов и диссертаций по педагогике <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-struktura-i-soderzhanie-podgotovki-basketbolistok-15-16-let-k-sorevnovaniyam-po-stritbolu#ixzz2mQtXRd6Z>