

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА с.ПРЕОБРАЖЕНОВКА
ДОБРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

Утверждено
приказом МБОУ СОШ с.Преображеновка
от 24.08.2020 г. № 23
Директор МБОУ СОШ с.Преображеновка
_____ Р.А. Сухова

Рекомендовано педагогическим советом
МБОУ СОШ с.Преображеновка
Протокол от 24.08.2020 г. № 1

Рассмотрено на заседании МО учителей
естественно-гуманитарных дисциплин
Протокол от 21.08.2020 г. № 1

**Дополнительная общеобразовательная
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Быстрый мяч»
для детей 6-10 лет
Срок реализации программы – 1 год
Разработчик: учитель физической культуры
Животворев Дмитрий Сергеевич**

ПРЕОБРАЖЕНОВКА- 2020

1. Объем, содержание, планируемые результаты.

Данная дополнительная образовательная программа предназначена для обучающихся 6-10 лет и рассчитана на 76 часов (2 часа в неделю).

Содержание.

Содержание программы структурировано по направлениям деятельности: физической, технической и тактической подготовок.

Реализация образовательной программы осуществляется через:

- учебные занятия;
- групповые учебно-тренировочные занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах, соревнованиях;
- подвижные игры.

Физическая подготовка

Знакомство детей с историей возникновения мяча, игры в баскетбол, футбол, правила командной игры.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).

Подвижные игры.

Учебные игры.

Эстафеты.

Полосы препятствий.

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

Передвижение правым — левым боком.

Передвижение в стойке баскетболиста.

Остановка прыжком после ускорения.

Остановка в один шаг после ускорения.

Остановка в два шага после ускорения.

Повороты на месте.

Повороты в движении.

Имитация защитных действий против игрока нападения.
Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

Двумя руками от груди, стоя на месте.
Двумя руками от груди с шагом вперед.
Двумя руками от груди в движении.
Передача одной рукой от плеча.
Передача одной рукой с шагом вперед.
То же после ведения мяча.
Передача одной рукой с отскоком от пола.
Передача двумя руками с отскоком от пола.
Передача одной рукой снизу от пола.
То же в движении.
Ловля мяча после полу отскока.
Ловля высоко летящего мяча.
Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

На месте.
В движении шагом.
В движении бегом.
То же с изменением направления и скорости.
То же с изменением высоты отскока.
Правой и левой рукой поочередно на месте.
Правой и левой рукой поочередно в движении.
Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

Одной рукой в баскетбольный щит с места.
Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
В прыжке одной рукой с места.
Штрафной.
Двумя руками снизу в движении.
Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
В прыжке со средней дистанции.
В прыжке с дальней дистанции.
Вырывание мяча.

Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча.

Защитные действия при опеке игрока с мячом.

Перехват мяча

Борьба за мяч после отскока от щита

Быстрый прорыв.

Командные действия в защите.

Командные действия в нападении.

Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Планируемые результаты.

Обучающиеся смогут:

- выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
- в защитных командных действиях использовать "групповой отбор".
- в защитных действиях выполнять личную опеку.
- ловить и передавать мяч одной рукой при встречном движении.
- передавать мяч одной рукой на большое расстояние (14-16 метров)
- выполнять обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.
- действовать в нападении при выходе трех нападающих против одного или двух защитников.
- в нападающих командных действиях умело использовать систему "быстрого прорыва".
- в нападающих командных действиях умело использовать "малую восьмерку".
- умело действовать в защите при выходе трех нападающих против одного защитника, или двух защитников.
- перестраиваться в защите, чтобы противодействовать "быстрому прорыву" соперников.
- участвовать в соревнованиях школы, города, области, «Президентских спортивных играх», спортивных праздниках.

2. Форма аттестации: соревнования различного уровня (муниципальные, региональные, всероссийские).

3. Учебный план.

Наименование	Количество часов
« <i>Быстрый мяч</i> »	76

4. Календарный учебный график

Начало занятий 01.09.2020 года (первые 10 дней - организационные)

Окончание занятий 31.05.2021 года

Продолжительность учебного года — 38 недель

Начало занятий через 45 мин. после окончания последнего урока

Продолжительность занятий 45 мин.

Перерыв между занятиями 10 мин.

Режим занятий - 2 часа в неделю.

5. Организационно-педагогические условия.

Материально-техническое оснащение.

1. Баскетбольные щиты - 2 штуки.
2. Мяч баскетбольный - 7 штук.
3. Мяч футбольный – 8 шт.
4. Обручи – 15 шт.
5. Гимнастические палки 5 шт.
6. Эспандер - 2 штуки.
7. Гимнастическая стенка – 3 штуки.
8. Мячи набивные - 25 штук.
9. Секундомер.
10. Гимнастическая скамейка - 1 штука.
11. Гимнастические маты - 5 штук.
12. Скакалки - 33 штуки.
13. Стойки конусы - 10 штуки.

Кадровое обеспечение

Ф.И.О.	Должность	Стаж	Категория	№ приказа и дата присвоения
Животворев Дмитрий Сергеевич	Тренер-преподаватель	1	Без категории	

Методическое обеспечение

1. Адашкавичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. - Москва: «Просвещение», 1983
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и

- СДЮСШОР. - Москва. Советский спорт, 2008
3. Дулин А.Л. Баскетбол в школе. – Ижевск, 1996
 4. Железняк Ю.Д., Ю.М. Портнова Спортивные игры. Учебник для вузов. - Москва. Изд. Центр Академия. Том 1, том 2. 2002, 2004
 5. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. Изд.2-е. - М.: Физкультура и спорт, 2002 г
 6. Портнов Ю.М. Баскетбол учебник для ВУЗов физической культуры, 2001
 7. Программы для внешкольных учреждений. Москва. Просвещение, 1997
 8. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Календарно-тематическое планирование «БЫСТРЫЙ МЯЧ» на 2020-2021 учебный год тренера-преподавателя Животворева Д.С.

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения	Измене ния
1-2	История возникновения мяча	01.09.2020 03.09.2020	
3-4	Правила игры в баскетбол. Овладение двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками	08.09.2020 10.09.2020	
5-6	Правила игры в команде. Мини-соревнование	15.09.2020 17.09.2020	
7-8	ОРУ без предметов, с весом собственного тела, с партнером. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	22.09.2020 24.09.2020	
9- 10	ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча с изменением направления, броски в баскетбольный щит одной рукой с места, ловля мяча после полуотскока и передача мяча одной рукой с отскоком от пола	29.09.2020 01.10.2020	
11- 12	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Учебная игра	06.10.2020 08.10.2020	

13- 14	Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Ведение мяча на месте, в движении шагом	13.10.2020 15.10.2020	
15- 16	ОРУ с футбольными мячами. Ведение мяча в движении бегом, ловля высоко летящего мяча. Передача двумя руками от груди, стоя на месте. Правила игры в футбол	20.10.2020 22.10.2020	
17- 18	ОРУ с набивными мячами. Броски двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Учебная игра	27.10.2020 29.10.2020	
19- 20	ОРУ с гимнастическими палками и обручами. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки	03.11.2020 05.11.2020	
21- 22	ОРУ с мячами различного диаметра. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста	10.11.2020 12.11.2020	
23- 24	Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Передача двумя руками от груди с шагом вперед. Учебная игра	17.11.2020 19.11.2020	
25- 26	Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений	24.11.2020 26.11.2020	
27- 28	ОРУ со скакалками. Борьба за мяч после отскока от щита. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении	01.12.2020 03.12.2020	
29- 30	ОРУ на снарядах. Быстрый прорыв, Позиционное нападение. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками	08.12.2020 10.12.2020	
31- 32	Передвижение приставными шагами прав(левым) боком с разной скоростью, в одном и в разных направлениях. Передача мяча одной рукой от плеча. Учебная игра.	15.12.2020 17.12.2020	

33- 34	ОРУ на снарядах. Передвижение правым-левым боком. Передача мяча одной рукой с шагом вперед. Защитные действия при опеке игрока без мяча	22.12.2020 24.12.2020	
35- 36	Подвижные игры. Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Передвижение в стойке баскетболиста	29.12.2020 05.01.2020	
37- 38	Эстафета. Упражнение для развития ловкости баскетболиста. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину с места	07.01.2020 12.01.2020	
39- 40	Полоса препятствий. Остановка прыжком после ускорения. Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину после ведения	14.01.2020 19.01.2020	
41- 42	ОРУ на снарядах. Остановка в один шаг после ускорения. Передача мяча одной рукой с шагом вперед после ведения мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом	21.01.2020 26.01.2020	
43- 44	Эстафета. Остановка в два шага после ускорения. Ведение мяча правой и левой рукой поочередно на месте. Броски одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов	28.01.2020 02.02.2020	
45- 46	ОРУ на снарядах. Повороты в движении. Ведение мяча правой и левой рукой поочередно в движении. Передача мяча одной рукой с шагом вперед после ведения мяча	04.02.2020 09.02.2020	
47- 48	Имитация защитных действий против игрока нападения. Перехват мяча. Учебная игра	11.02.2020 16.02.2020	
49- 50	Эстафета. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Ведение мяча правой и левой рукой поочередно в движении. Бросок мяча в прыжке одной рукой с места	18.02.2020 25.02.2020	
51- 52	Передача одной рукой снизу от пола, передача одной рукой снизу от пола в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. Штрафной. Учебная игра	02.03.2020 04.03.2020	
53- 54	Эстафета. Ловля катящегося мяча, стоя и на месте. Броски мяча двумя руками снизу в движении, одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении	09.03.2020 11.03.2020	

55-	Имитация действий атаки против игрока защиты.	16.03.2020	
56	Броски мяча в прыжке со средней и дальней дистанции. Учебная игра	18.03.2020	
57-	ОРУ с предметами. Ловля катящегося мяча в движении. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	23.03.2020	
58	Быстрый прорыв	25.03.2020	
59-	ОРУ с предметами. Командные действия в защите.	30.03.2020	
60.	Командные действия в нападении. Учебная игра	01.04.2020	
61-	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	06.04.2020	
62		08.04.2020	
63-	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями	13.04.2020	
64		15.04.2020	
65-	Совершенствование изученных тактических действий в нападении	20.04.2020	
66		22.04.2020	
67-	Совершенствование изученных тактических действий в нападении	27.04.2020	
68		29.04.2020	
69-	Совершенствование изученных тактических действий в защите	04.05.2020	
71		06.05.2020	
		11.05.2020	
72-	Совершенствование изученных тактических действий в защите	13.05.2020	
74		18.05.2020	
		20.05.2020	
75-	Учебная игра по правилам ФИБА	25.05.2020	
76		27.05.2020	