

*Приложение 2
к учебному плану дополнительного образования,
утвержденному приказом директора
МАОУ СОШ №72 от 20.08.2025 №59*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования
«ШСК. Спортивные игры»
12 – 15 лет

Составитель:
Учитель физической культуры МАОУ СОШ 72
Данилова Анна Валерьевна, I квалификационная категория.

г. Лесной 2025 г.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для подростков 12 – 15 лет. Режим проведения определяет принадлежность к внеурочной деятельности. Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания. Продолжительность занятий соответствует рекомендациям СанПиН. Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО, на основе примерной государственной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства.

Всегда основная цель, которую преследует физическое воспитание – это содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности подростка. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Актуальность данной программы заключается в том, что она предназначена не только для формирования и развития жизненно важных физических качеств, а так же, специфических навыков, которые приобретаются при занятиями выбранными видами спорта. Но призвана помогать занимающимся находить пути общения как со сверстниками внутри секции и за ее пределами, так и с более старшим поколением.

Целью данной программы является содействие физическому развитию и социальному становлению личности подростка, посредством спортивной, игровой и общественной деятельности.

Достижение цели обеспечивается решением следующих **основных задач**, направленных на:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

На проведение секционных занятий по теме «Спортивные игры» отводится 1 час в неделю.

Планируемые результаты

В результате освоения программы «Спортивные игры» на уровне внеурочной деятельности у подростков будут сформированы следующие **личностные результаты:**

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой и спортом, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении заданий на тренировках, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться

ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метарпредметные результаты:

В результате изучения программы «Спортивные игры» на уровне внеурочных занятий у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия:**

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия:**

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

активно взаимодействовать в условиях тренировочной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного материала секционных занятий, учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

особенности развития избранного вида спорта;

педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

психофункциональные особенности собственного организма;

индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

Баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении. Технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

Волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

Лепта (удар по мячу битой с заданной силой и в различных направлениях, ловля и передача мяча, точность броска, умение отклоняться с траектории летящего снаряда тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности)

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и

произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Формы организации занятий: игра, беседа, видеоуроки, лекции, соревновательная деятельность, общественная деятельность, обучение специфическим двигательным навыкам, начальная тактическая подготовка, судейство.

Виды деятельности: познавательная, конструктивная, соревновательная, игровая.

Формы подведения итогов – сдача нормативов по ОФП, СФП, участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

Занятия проводятся в спортивном зале МАОУ СОШ № 72, на спортивном стадионе МАОУ СОШ № 72.

Общее количество тренировочных занятий – 102 часа: 1 год – 34 часа; 2 год – 34 часа; 3 год – 34 часа.

Содержание курса.

1. Общая физическая подготовка.

Виды построения и перестроения при выполнении физических упражнений; обще-развивающие упражнения с предметом и без предмета, бег высокого старта на короткие дистанции, ускорения из различных исходным положений, эстафеты, челночный бег. Прыжки с ноги на ногу, со скакалкой, в длину с места, в высоту с места, занятия на тренажерах.

Кувырки вперед, назад, в сторону. Упражнения на повышенной опоре.

2. Специальная физическая подготовка.

Волейбол: передача и прием мяча на месте и в движении, над собой и в парах; подача мяча различными способами; индивидуальная блокировка мяча; нападающий удар.

Баскетбол: ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока; броски мяча в кольцо на месте, в движении, с пассивной и активной защитой; передачи мяча на месте и в движении, в парах и в стену; защитная стойка баскетболиста, передвижение в стойке, действия для отбора мяча.

Лапта: удар по мячу битой с заданной силой и в различных направлениях; ловля и передача мяча; точность броска; умение отклоняться с траектории летящего снаряда.

3. Теоретические знания.

Техника безопасности при занятиях спортом, техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми; история развития спортивных игр; первая медицинская помощь при травмах; инвентарь, работа с ним; основные правила спортивных игр; правила судейства игр; технико-тактические действия во время игр.

4. Совместный активный отдых и общественная деятельность.

Развитие коммуникативных способностей – совместный активный отдых и общественная деятельность (данный пункт содержания предназначен для помощи социализации подростков).

5. Контрольные нормативы.

Показатели физической подготовленности, они представлены в таблице измерения результатов.

Волейбол

I Вводная часть

Беседа по технике безопасности на занятиях. Теория.

II Методы обучения и тренировки.

Методы, применяемые в процессе обучения игре, удобнее рассматривать применительно к каждому этапу обучения.

Первый этап — ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют рассказ, показ и объяснение.

Второй этап — изучение приема в упрощенных условиях.

Третий этап — изучение приема или действия в усложненных условиях.

Игровые и соревновательные методы, круговая тренировка.

Четвертый этап - предполагает закрепление приема (действия) в игре.

III Техническая подготовка

1. Передвижения, шагом, бегом, приставными шагами, скачком, прыжками, падениями, сочетание способов передвижений с выполнением приемов нападения и защиты.

2. Передачи: двумя руками на месте; двумя руками после передвижения; двумя руками за голову на месте; двумя руками в прыжке; одной сверху над собой в прыжке; чередование приема и передачи мяча.

3. Прием мяча: двумя руками на месте; двумя руками с выпадом

4. Прием - передачи: мячей, летящих с медленной скоростью

5. Подачи: нижняя прямая; верхняя прямая без вращения; верхняя боковая с вращением; верхняя боковая без вращения; чередование способов подач.

6. Отбивания, нападающие и атакующие удары

IV Тактическая подготовка

Индивидуальные тактические действия: выбор места для выполнения передач, подач, приема, отбивания. Нападающих и атакующих ударов, блокирования, страховки в зависимости от ситуации. Выбор способов отбивания мяча через сетку, передач, подач.

V Обучение передвижениям

Передвижения включают ходьбу, бег, бег приставными шагами в стороны, спиной вперед, остановки в шаге, двойном шаге, скачке. Некоторые передвижения органически входят в технические приемы: разбег и прыжок в атакующем ударе и блокировании, падения при приеме мяча и т. д.

VI Обучение передачам мяча

Общеразвивающие упражнения: Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Стоя у стены одновременное и попеременное отталкивание ладонями и пальцами рук и т.д.

Подготовительные упражнения: Передачи между партнерами. Передачи над собой. Передачи через сетку. Передачи с изменениями расстояния. Передачи в прыжке. Передачи в тройках и т.д.

VII Обучение приему мяча Прием снизу двумя руками

Общеразвивающие упражнения. В исходном положении руки вперед, движения прямыми руками в горизонтальном и вертикальном направлении. Поднимание прямых рук вперед-вверх, в стороны - вверх с сопротивлением партнера и т.д.

Подготовительные упражнения. Броски набивного мяча двумя руками снизу вперед-вверх, стоя на месте и в выпаде вперед и т.д.

VIII Обучение подачам мяча

Общеразвивающие упражнения: Попеременное пружинистое отведение прямых рук назад из исходного положения — одна рукаверху. Большие круги руками вперед-назад. То же, но в лицевой плоскости. То же, но в исходном положении наклона вперед «Мельница». Подвижная игра «Перестрелка». Команды по 6—10 человек располагаются на площадке. У каждой команды по одному - два баскетбольных или футбольных мяча. Задача: используя любой способ броска мяча (желательно одной рукой снизу и из-за головы), перебросить его через сетку команде соперника. Побеждает команда, на площадке которой не будет ни одного мяча и т.д.

Подготовительные упражнения: Броски набивного мяча весом 1 кг одной рукой снизу, сверху, сверху боком вперед-вверх. То же, но толчки набивного мяча

из исходного положения для того или иного способа подачи, толчки выполняются одной рукой без предварительного замаха. Броски набивного мяча через сетку и т.д.

IX Обучение атакующим ударам

Общеразвивающие упражнения Выполнение атакующих ударов требует атлетической подготовки, хорошего развития силы, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Общеразвивающие упражнения выполняются без предметов, с набивными мячами, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке, снарядах массового типа и др.

Подготовительные упражнения Прыжки через гимнастическую скамейку змейкой. Упражнения для развития прыгучести. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке. Атакующие удары через сетку по мячу и т.д.

X Обучение блокированию

Блокирование — самый эффективный прием защиты, но и самый сложный технический прием игры в волейболе.

Общеразвивающие упражнения Основная направленность упражнений такая же, как и при атакующих ударах. Особое значение имеют упражнения с заданием касаться предметов руками в прыжке, прыжки вверх толчком двух ног после различных перемещений.

Подготовительные упражнения Главной задачей упражнений специальной направленности будет развитие прыгучести и координации движений в без опорном положении с поднятыми вверх руками. Отсюда все упражнения, рекомендованные для освоения атакующего удара, будут полезны при изучении блокирования. Имитация блокирования в прыжке с места и после передвижения приставными шагами в стороны.

XI Обучение тактике

Тактическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов в сложной игровой обстановке с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности волейболистов в игре для достижения успеха. Эффективными средствами здесь являются различные

упражнения, подвижные игры и эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции и ориентировки, быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие и т. д. Обучение следует построить так, чтобы в игре проявилось единство техники и тактики. Например, учащиеся, выполняя передачу, следят за действиями партнера: в зависимости от характера обусловленных сигналов надо выполнить передачу по низкой, средней или высокой траектории.

Баскетбол.

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски).

I Вводная часть

Беседа по технике безопасности на занятиях. Теория.

II Методы обучения и тренировки.

Используемые на уроках баскетбола методы можно подразделить на три группы: словесные, наглядные и практические.

К словесным методам относятся: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

Наглядные методы многообразны и направлены на активизацию сенсорных процессов у занимающихся.

К ним, прежде всего, относится *показ упражнений* или *их элементов* учителем или наиболее подготовленными учениками.

Практические методы базируются на активной двигательной деятельности занимающихся.

Упражнения предполагают многократное повторение движений для овладения техникой игрового приема, сочетания приемов отдельными учениками или технико-тактических взаимодействий группой занимающихся.

III Техническая подготовка

1. Обучение стойкам и передвижениям;
2. Обучение технике владения мячом в нападении;

3. бучение технике противодействия и овладения мячом в защите;
4. Обучение игровым действиям (сочетанию приемов) в нападении и контрдействиям в защите.

IV Тактическая подготовка

По направленности деятельности выделяют два раздела: тактику нападения и защиты. По особенностям организации каждый раздел подразделяют на группы действий: индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальные действия — это самостоятельные действия игрока, направленные на решение командной тактической задачи без непосредственной помощи партнера.

Групповые действия — это взаимодействия двух или трех игроков в рамках выполнения командной задачи.

Командные действия подразумевают взаимодействия всех игроков команды, направленные на решение задач ведения игры.

V Обучение передвижениям

1. Передвижения в нападении – ходьба, прыжки, бег, остановки, повороты.

Ходьбой в основном пользуются в непродолжительные по времени игровые паузы. Прыжки в нападении являются, главным образом, элементами других приемов техники: в прыжке осуществляют ловлю и передачи мяча, броски, взятие отскока и добивание мяча в корзину. Повороты предназначены для маневрирования нападающего, стоя на месте, с целью ухода от защитника или укрывания мяча от выбивания. Они выполняются без мяча или с мячом, на месте и в движении.

2. Передвижение в защите – ходьба, медленный бег, ускорения, бег спиной вперед, передвижения приставными шагами, скрестный шаг-скачок, прыжки, повороты

Характер и направление передвижений в защите преимущественно зависят от действий нападающего.

Ходьбу и медленный бег применяют, противодействуя пассивной игре нападающего; *бег спиной вперед* — при переходе от нападения к защите; *рывки* —

при стремительной атаке соперника или для максимально быстрого восстановления защитных позиций, а также при перехватах мяча. Перечисленные способы передвижений защитник *чередует с остановками и поворотами*, совершаемыми по ситуации. *Прыжки толчком одной или двумя ногами* используются при попытках воспрепятствовать броскам мяча соперника либо для овладения мячом при перехватах и борьбе за отскок на щите. Специфическими в арсенале техники защитника являются *передвижения приставными шагами* и так называемый *скрестный шаг-скачок*.

VI Обучение техникой владения мяча.

Ловля мяча

1. Объяснение и показ.

2. Упражнения ловли мяча, посланного партнером:

- ловля мяча, посланного партнером навстречу по навесной траектории в заранее поставленные кисти;

- то же, но партнер набрасывает мяч, изменяя высоту его полета: над головой, на уровне головы, груди, пояса и т.д.;

- то же, но ловлю осуществлять с шагом навстречу мячу;

- ловля катящегося от партнера мяча;

- ловля мяча, летящего сбоку и поступающего сзади - сбоку.

3. Выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки.

4. Ловля мяча на месте с вышагиванием в условиях пассивного сопротивления условного защитника.

5. Выполнение разновидностей приема в эстафетах и подвижных играх типа: «Гонка мячей по кругу», «Передай мяч и садись», «Мяч ловцу» и т. п.

Передачи мяча

Передача мяча — прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском.

- двумя руками от груди;

- одной рукой от плеча;

- двумя руками от головы (сверху);
- одной рукой от головы (сверху);
- одной рукой сбоку;
- одной рукой над головой (крюком);
- двумя и одной рукой снизу;
- скрытые передачи: под рукой, над плечом, из-за спины.

Разновидности скрытых передач изучают при углубленных занятиях баскетболом на этапе спортивной специализации, так как их освоение требует от занимающихся владения основами техники игры уже на достаточно хорошем уровне.

Обучение передач мяча.

Объяснение и показ.

Имитация изучаемого способа передачи без мяча по разделениям с зеркальным возвращением в и. п.

Индивидуальное выполнение изучаемого способа передачи мяча в стену.

Передача мяча изучаемым способом в цель — заранее поставленные руки партнера.

Передачи мяча в парах с вышагиванием, изменяя дистанцию и траекторию полета мяча.

То же, но с последующим выполнением разнообразных двигательных действий (например, после выполнения передачи прыжок толчком двумя ногами с поворотом на 360° — ловля мяча от партнера и т.д.).

Передачи мяча изучаемым способом в парах в различных и. п.: стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на животе и т.п.

То же, но изменяя и. п. после выполнения каждой передачи или серии передач.

Передачи мяча в положении сидя с одновременным выполнением разнообразных движений ногами (например, поочередное сгибание — разгибание ног, как при езде на велосипеде; непрерывное сведение — разведение прямых ног, скрестное движение ногами — «ножницы» и т.п.).

Чередование изученных способов передач мяча в ответ на звуковые и

зрительные сигналы педагога или партнера.

Передачи мяча партнеру через «слабые зоны» защитной стойки условного соперника: над плечом, над головой, под рукой и т.п.

То же, но в сочетании с обманными движениями мячом.

То же, но в сочетании с поворотами на месте.

Передачи мяча на месте в различных построениях: во встречных колоннах, в шеренгах, треугольнике, квадрате, круге и т.п. — с последующим передвижением вслед за мячом.

То же, но с последующим передвижением в сторону от направления выполненной передачи (например, при построении в треугольнике: передача в одну его вершину, передвижение в другую).

Разновидности передач на месте, преодолевая пассивное сопротивление условного защитника, в сочетании с последующим финтом и уходом от него.

Передача мяча с места движущемуся партнеру: на ориентир (разметка площадки, поднятая рука и т.п.) или по его звуковому сигналу.

То же, но произвольно меняя момент передачи мяча.

Выполнение разновидностей передач в условиях регламентированного противодействия одного или нескольких защитников в ситуации численного большинства нападающих: 2х1, 3х1, 3х2 и т.п.

То же, но в подвижных играх, таких, как «Не давай мяч водящему», «Мяч в центр», «Подвижная цель», «10 передач» и т. п.

Направленное сочетание разновидностей передач с другими техническими приемами (по мере освоения техники игры) в условиях игрового противоборства

Обучение встречным передачам мяча в движении.

Объяснение и показ.

Выполнение изучаемого способа передачи мяча в движении неподвижно стоящему игроку после двухшажного разбега с места, снимая мяч с кисти руки партнера, вытянутой в сторону;

То же, но снимая мяч после передвижения ходьбой, а затем бегом.

То же, но партнер при приближении игрока, выполняющего прием, слегка подбрасывают мяч вертикально вверх.

Выполнение ловли-передачи в движении, направляя мяч неподвижно стоящему партнеру: мяч набрасывается набегающему игроку в заранее указанную точку площадки, обозначенную линией разметки, набивным мячом и т. п.

То же, но после встречной передачи партнера с отскоком от пола, выполненной с места по звуковому сигналу набегающего игрока.

То же, но после встречной передачи партнера по навесной, а затем по прямой траектории.

То же, но изменяя момент передачи мяча набегающему игроку и траекторию его полета.

Выполнение изучаемого приема в целом при движении занимающихся из встречных колонн:

передачи с отскоком от пола при встречном перемещении игроков;

передачи по прямой траектории при встречном перемещении игроков.

То же, но постоянно варьируя скоростями встречных перемещений.

То же, но со сменой направления движения до или после выполнения приема: перемещения змейкой осуществляются между переносными стойками, набивными мячами или неподвижно стоящими игроками.

То же, но со сменой направления движения после передачи мяча при различных построениях занимающихся: в трех или четырех колоннах.

Выполнение разновидностей встречных передач мяча в движении в эстафетах и подвижных играх «Охота с мячом», «Запятнай мячом», «Салки и мяч» и т. п.

Ведение мяча

Ведение мяча — прием техники нападения, позволяющий баскетболисту маневрировать с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и направлений движения

Обучение ведению мяча.

Объяснение и показ.

Высокое ведение на месте поочередно правой и левой рукой в стойке с

выставленной вперед ногой.

Низкое ведение в положении сидя на стуле и в стойке нападающего на сильно согнутых ногах.

Ведение на месте с различной высотой отскока.

Ведение на месте в параллельной стойке с переводом мяча с руки на руку перед собой.

Ведение на месте с элементами жонглирования:

чередую и. п.: сидя, лежа, стоя в выпаде, в широкой стойке, на одном или на двух коленях и т.п.;

с переводом мяча с руки на руку: под ногой, между ног, за спиной;

со сменой направления движения мяча: по кругу вокруг ноги или ног, по «восьмерке» и т. п.

Низкое ведение на месте с поворотом вокруг своей оси: правой рукой — против часовой стрелки, левой — по часовой стрелке.

Высокое ведение в движении по прямой: одной и другой рукой.

То же, но с переходом на низкое ведение на отдельных отрезках дистанции.

То же, но с изменением высоты отскока по зрительному сигналу педагога или партнера.

То же, но с переводом мяча с одной руки на другую перед собой по звуковым или зрительным сигналам.

То же, что но после обыгрывания условного защитника вышагиванием, скрестным шагом или поворотом в начале ведения.

Высокое ведение в заданном коридоре с изменением направления движения переводом мяча с руки на руку перед собой: «зигзаг» — 2 — 3 удара правой рукой с перемещением в право - в перед, перевод мяча на левую руку; 2 — 3 удара левой рукой с перемещением в лево - в перед, перевод мяча на правую руку и т.д.

Низкое ведение в движении при пассивном сопротивлении отступающего приставными шагами в защитной стойке условного соперника.

То же, но с обыгрыванием защитника в движении переводом мяча перед собой в указанных точках площадки.

То же, но по зрительному сигналу партнера или педагога.

Чередование высокого и низкого ведения в движении с изменением его направления: по разметке площадки, с обводкой переносных стоек, стульев или набивных мячей («змейкой»), гимнастических скамеек, обручей и т.п.

То же, но в сочетании с выполнением различных заданий, требующих переключения зрительного анализатора (например, обводка круга и полукругов разметки баскетбольной площадки с подсчетом разноцветных кеглей или геометрических фигур разной формы или цвета, находящихся внутри их, и т.п.).

«Длинное» ведение: преодоление заданных отрезков площадки с указанным количеством касаний мяча (например, дойти от центральной линии до корзины в три отскока мяча).

Чередование высокого и низкого ведения с изменением скорости передвижения по зрительным сигналам партнера или по ориентирам.

То же, но при пассивном сопротивлении условного защитника.

Обыгрывание пассивного защитника по ходу ведения за счет изменения скорости передвижения — «рваного» ритма.

«Зигзаг» в коридоре в условиях пассивного противодействия защитника.

Вариативное выполнение приема в сочетании с обманными движениями (финтами) для обыгрывания пассивного защитника в начале или по ходу ведения.

Выполнение высокого и низкого ведения по прямой, с изменением направления и скорости передвижения в эстафетах и подвижных играх, таких, как «Гонки с мячами», «Пятнашки с ведением».

Выполнение разновидностей ведения на ограниченных участках площадки, преодолевая активное противодействие защитника.

Выполнение разновидностей приема в сочетании с другими игровыми действиями (по мере освоения техники игры).

Броски мяча

Броски мяча в корзину относятся к наиболее значимым приемам игры в баскетбол, так как являются конечной целью атакующих действий игроков и их эффективность определяет в итоге результат игры.

Точность броска в корзину обуславливается многими факторами:

- рациональной техникой;
- тонким дифференцированием мышечных усилий: правильным чередованием напряжения и расслабления мышц;
- четкой согласованностью движения рук, туловища и ног;
- силой и подвижностью кистей;
- стабильностью движений и управляемостью ими в зависимости от условий выполнения;
- психологической устойчивостью, уверенностью в себе;
- оптимальной траекторией и вращением мяча, сообщаемым ему завершающим усилием пальцев и др.

При обучении броскам необходимо учитывать, что **направление вращения мяча** диктуется расстоянием и расположением игрока по отношению к корзине, а также степенью противодействия со стороны защитника.

Существует несколько разновидностей выполнения бросков. Их название определяется рядом критериев:

- количеством рук, участвующих в броске: двумя или одной рукой;
- расположением мяча в начальный момент выполняемого броскового движения: от головы (сверху), над головой, от плеча, от груди, снизу);
- отношением к опоре: с места, в прыжке;
- характером предшествующего броску двигательного действия: в движении (после вышагивания или после получения мяча от партнера), после ведения мяча (проход-бросок).

- Важной отправной точкой для организации процесса обучения является утверждение о том, что *броски вблизи корзины надо уметь уверенно выполнять как правой, так и левой рукой, а со средних и дальних дистанций — сильнейшей.*

- **Обучение дистанционным броскам с места.**

Объяснение и показ.

Имитация изучаемого способа броска без мяча по разделениям в сочетании с воспроизведением элементов техники в обратной последовательности.

Воспроизведение завершающего момента выпуска мяча: перекатывание мяча («щелчок») на тыльную поверхность кистей обеих рук или кисти рабочей руки.

Многократное выполнение выпуска мяча вверх над собой из различных и. п.: стоя в стойке нападающего, сидя на стуле или на полу, стоя на коленях, лежа на спине.

Выполнение передачи-броска изучаемым способом по средней и высокой траекториям на ориентир: поднятые вверх руки партнера, цель на стене, горизонтально натянутый шнур и т. п.

Выполнение изучаемого способа броска в корзину с близкой дистанции под углом 30 — 45° к щиту: бросок с отскоком от щита.

То же, но располагаясь прямо перед щитом: «чистый» бросок без использования отскока от щита.

То же, что в упр. 6 и 7, но чередуя броски под разными углами по отношению к щиту.

Штрафные броски изучаемым способом.

Чередование дистанционных бросков изучаемым способом с различного расстояния до корзины.

То же, но при пассивном сопротивлении условного защитника.

Выполнение бросков изучаемым способом с различных дистанций в личном соревновании на:

количество попаданий в серии бросков с одной или нескольких точек;

количество двойных (2 подряд) или тройных (3 подряд) попаданий в серии бросков;

максимальное количество бросков без промаха;

быстроту достижения заданного количества попаданий;

быстроту достижения заданного количества двойных или тройных попаданий;

результативность бросков с «заказанных» попаданиями соперника точек: после каждого точного броска необходимо повторить результативное действие соперника с той же точки и тем же способом, невыполнение «заказа» (промах) приносит штрафное очко;

количество всех точных бросков либо двойных или тройных попаданий за определенный отрезок времени;

лучшую разность между результативными и неточными бросками в серии или в заданный отрезок времени: за каждое попадание начисляется 2 очка, за каждый промах вычитается 1 очко;

выполнение модельных показателей результативности: каждому снайперу-сопернику задается индивидуальный уровень точности бросков, достижение которого приносит победу в состязании.

То же, но в командных соревнованиях на результативность бросков.

Выполнение разновидностей приема с места в сочетании с последующими двигательными действиями между бросками: выполнением акробатических элементов (приседаний, кувырков, переворотов в сторону и т.п.) и дальнейшим перемещением на другую точку для очередного броска; челночными рывками между указанными точками; передвижением на подбор мяча и овладением отскоком и т.п.

То же, но в личных и командных соревнованиях на точность бросков.

Сочетание разновидностей бросков с места с другими игровыми приемами нападения, предшествующими им: остановками, поворотами, финтами, ловлей и передачей мяча, ведением (по мере освоения техники игры).

Обучение броску одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении.

Объяснение и показ.

Выполнение прыжка толчком одной ногой справа и слева от корзины после одного, двух шагов с места — имитация броска без мяча.

То же, но после предшествующего двухтактному ритму работы ног передвижения ходьбой или бегом.

Имитация броска с выпуском мяча вверх над собой после одного шага с места.

Выполнение броска в корзину после одного шага с места.

То же, но снимая мяч с вытянутой в сторону руки партнера с использованием двухтактного ритма работы ног.

То же, но снимая мяч с руки партнера в движении.

То же, но с ловлей мяча, слегка подброшенного партнером вверх.

Выполнение приема в целом после встречного набрасывания мяча партнером снизу (передача почти из рук в руки).

Выполнение броска в движении поочередно правой и левой рукой (справа и слева от корзины) после встречной передачи партнера с отскоком от пола.

То же, но после встречной передачи по навесной и прямой траекториям.

То же, но варьируя скорость движения игрока.

То же, что в упр. 11, но изменяя направления движения игрока на корзину: под углом, прямо по направлению к щиту, параллельно щиту.

Чередование вариантов броска в движении в сочетании с предшествующим обманным движением и уходом от условного защитника.

Броски в движении после поступательной передачи партнера («на ход» игроку) или передачи сбоку.

Выполнение вариантов приема в личных и командных соревнованиях на результативность.

Выполнение изучаемого способа броска в целом в сочетании с другими игровыми приемами (по мере освоения техники игры).

То же, но в условиях активного единоборства с защитником в игровых заданиях и учебных двусторонних играх.

Обучение броску одной рукой сверху (от плеча, от головы) после вышагивания.

Объяснение и показ.

Выполнение броска справа и слева от корзины из стойки игрока, владеющего мячом, после вышагивания вперед.

То же, но изменяя исходное расположение по отношению к щиту и угол атаки: прямо перед корзиной, справа или слева от нее.

То же, но в сочетании с поворотом на опорной ноге и варьируя направление

вышагивания.

То же, но из различных и. п.: стоя спиной, правым или левым боком по отношению к корзине.

Выполнение разновидностей приема, преодолевая пассивное сопротивление условного защитника.

То же, но в сочетании с обманными движениями перед вышагиванием: на проход, на бросок.

То же, что в упр. 2 — 7, но после получения мяча от партнера, стоя на месте.

Выполнение вариантов приема в личных и командных соревнованиях на результативность.

Воспроизведение разновидностей броска после вышагивания в целом в сочетании с другими игровыми приемами (по мере освоения техники игры).

То же, но в условиях активного единоборства с защитником в игровых заданиях и учебных двусторонних играх.

Обучение броску одной рукой сверху (от плеча, от головы) после ведения.

Объяснение и показ.

Выполнение приема с места после одноударного ведения.

Выполнение приема после многоударного ведения мяча на месте.

Выполнение прохода-броска в целом на невысокой скорости.

То же, но варьируя скорость передвижения с мячом.

То же, но в сочетании с обманным движением — вышагиванием (скрестным шагом или поворотом) перед началом ведения и последующим уходом от условного защитника.

Чередование разновидностей приема с изменением направления движения, предшествующего броску.

То же, но с обыгрыванием пассивного защитника в движении с помощью перевода мяча с руки на руку перед собой.

Соревнования на результативность разновидностей прохода-броска (личные и командные).

Выполнение прохода-броска в целом в условиях игрового противоборства на одном щите с ограниченной активностью защитника.

Вариативное выполнение разновидностей прохода-броска одной рукой сверху в сочетании с другими приемами техники

Обучение разновидностям броска в движении.

Объяснение и показ.

Имитация приема без мяча с места после одного шага разбега.

Выполнение разновидности броскового движения после одношажного разбега с места.

Выполнение изучаемого способа броска, снимая мяч в движении с кисти вытянутой в сторону руки партнера с использованием двухтактного ритма работы ног.

То же, но с ловлей мяча, слегка подброшенного партнером вертикально вверх.

Выполнение приема в целом после встречной передачи партнера.

То же, но после поступательной передачи партнера и передачи сбоку.

То же, но преодолевая пассивное сопротивление условного защитника.

Вариативное выполнение разновидностей приема:

чередую направление и скорость движения игрока на щит;

изменяя направление и траекторию передачи партнера;

увеличивая степень сопротивления защитника.

Выполнение разновидностей броска в движении в сочетании с ведением мяча и финтами.

То же, но в игровых заданиях, подвижных и подготовительных к баскетболу играх.

Обучение броску с прыжком (в прыжке «на один счет»).

Объяснение и показ.

Имитация выполнения приема с места с выпуском мяча над собой.

Бросок-передача с прыжком на ориентир: поднятую руку партнера или в цель на стене.

Выполнение приема в целом с места со средней дистанции под углом 30—

45° к щиту.

То же, но варьируя дистанцию и направление бросков по отношению к корзине.

То же, но после остановки с получением мяча от партнера или после ведения.

Выполнение бросков с дальней дистанции, отталкиваясь от гимнастического мостика.

Чередование бросков с различных позиций в соревновании на результативность.

То же, с преодолением пассивного противодействия условного защитника.

Обучение броскам в прыжке (в прыжке «на два счета») и с зависанием (в прыжке «на три счета»).

Объяснение и показ.

Из стойки нападающего с тройной угрозой: запрыгивание на гимнастическую скамейку с выносом мяча в и. п. для броска — имитация замаха.

Из стойки нападающего с вынесенным в положение для броска мячом, стоя на гимнастической скамейке: спрыгивание со скамейки с выпуском мяча над собой в заданный момент прыжка — имитация броскового движения.

Имитация броска изучаемым способом на месте после отталкивания от гимнастического мостика с выпуском мяча вверх над собой.

Бросок-передача в прыжке с места с близкой дистанции партнеру на ориентир (поднятую вверх руку).

То же, но после собственного набрасывания мяча перед собой и остановки двумя шагами или прыжком с ловлей мяча, отскочившего от пола.

То же, но после получения мяча от партнера в движении и остановки двумя шагами или прыжком.

Выполнение разновидностей изучаемого приема в целом с места под углом 30 — 45° к щиту с близкой дистанции, отталкиваясь от гимнастического мостика или другой пружинящей поверхности.

То же, но отталкиваясь от площадки.

То же, но после остановки двумя шагами или прыжком с места с ловлей мяча, предварительно выпущенного перед собой и отскочившего от площадки.

То же, но после получения мяча от партнера в движении или после ведения и остановки избранным способом.

То же, но варьируя дистанцию и направление бросков по отношению к корзине.

Броски в прыжке с места с указанных точек, разно удаленных и разнонаправленных по отношению к корзине.

То же, но с преодолением пассивного противодействия условного защитника.

Ловля-передача мяча в одном прыжке партнеру на ориентир.

То же, но с выполнением задания поочередно двумя партнерами, расположенными на близком расстоянии.

Повторное выполнение ловли - добивания мяча в щит в одном прыжке, завершая серию добиванием в корзину.

Выполнение разновидностей броска в прыжке в сочетании с другими игровыми действиями (по мере освоения техники игры).

VII Обучение тактике

Если в процессе обучения технике игры занимающиеся осваивают структуру движений, игровые умения и навыки, то в ходе освоения тактики игры они получают знания и умения применения этих навыков в конкретных условиях с целью достижения победы над потенциально возможным или конкретным противником. Обучение тактике игры начинают по мере овладения занимающимися техникой нападения и защиты.

Как и при изучении техники баскетбола, первенство отдается игровым действиям в нападении. А на этапе их совершенствования обучают тактическим контрдействиям в защите.

-На первом этапе ведется *работа по развитию* у занимающихся *специфических качеств и способностей*, которые составляют основу успешных тактических действий. Ведущее место здесь занимают подготовительные

упражнения для развития быстроты реакций и ориентировки; упражнения на переключение от одних двигательных действий к другим, подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

-На втором этапе в ходе совершенствования технических приемов целенаправленно *формируются тактические умения, т. е. разучиваются индивидуальные тактические действия.*

-Следующий, третий этап обучения тактике игры направлен на *усвоение тактических взаимодействий нескольких игроков.*

Групповые действия игроков составляют основу различных тактических систем ведения игры, в которых участвуют все игроки команды, т.е. *являются структурными компонентами командных действий в нападении и защите.*

-Освоению взаимодействий между всеми игроками команды, находящимися на площадке, посвящен четвертый этап обучения тактике баскетбола.

Командные действия изучаются в той же последовательности, что и групповые. В ходе обучения игроки, прежде всего, должны усвоить начальную расстановку на площадке. Затем они подробно знакомятся со всей схемой маневрирования и содержанием действий. Далее уточняются отдельные звенья взаимодействий и, наконец, действия всех игроков снова сводятся воедино.

-Пятый этап обучения тактике игры — этап комплексного совершенствования изученных тактических действий. Он характеризуется их многократным воспроизведением в различной последовательности и в разных сочетаниях в игровых условиях.

Лапта

I Вводная часть

Беседа по технике безопасности на занятиях. Теория.

II Методы обучения и тренировки.

Методы, применяемые в процессе обучения игре, удобнее рассматривать применительно к каждому этапу обучения.

Первый этап — ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют рассказ, показ и объяснение.

Второй этап — изучение приема в упрощенных условиях.

Третий этап — изучение приема или действия в усложненных условиях.

Игровые и соревновательные методы, круговая тренировка.

Четвертый этап - предполагает закрепление приема (действия) в игре.

III *Техническая подготовка*

В игре Лапта применяется бег, прыжки, метание мяча, ловля, удар битой. У игроков вовлекаются в динамическую работу все группы мышц, увеличивается подвижность в суставах, активизируется обмен веществ, что благоприятно сказывается на физическом и эмоциональном состоянии детей.

Важнейшим физическим качеством для игры в лапту является быстрота. Она зависит не только от двигательных реакций, но и от быстроты мышления и уровня развития моральных качеств.

Бег – один из основных приемов лапты. Ведь цель игры – совершить как можно больше перебежек. В лапте применяю бег обычный, игровой, спринтерский, лицом, боком, спиной вперед, по прямой и по дуге, с нормальным, укороченным и удлиненным шагом, обычным и приставным. Успех в игре зависит от умелого владения способами бега. Очень важно, чтобы движения в беге были эффективными и экономичными. А для этого необходимо, чтобы максимальное напряжение работающих мышц в фазе отталкивания чередовались с полным расслаблением в фазе полета бегущего.

Для развития силы на уроках применяю упражнения с набивными мячами, утяжеленными битами, а также приседания с отягощением, метания мячей на дальность.

IV *Обучение ловли мяча в лапте*

Ловля мяча - одно из слабых мест в игре начинающих. Конечно, это больше относится к младшим школьникам, но и старшие не всегда чувствуют себя на площадке уверенно при выполнении этого приема. Так что упражнения, приведенные ниже, будут полезны всем. На выполнение этих упражнений отводится немного времени, и это заставляет учащихся работать активнее.

Ловля и передача мяча (одной рукой от плеча, сверху; кроткая, длинная), **осаливание.**

1. В парах на месте с расстояния 6-20 м.

2. То же, перемещаясь вправо, влево, вперед, назад.

3. В круге, передача заданным способом по диагонали. Например, первый номер делает передачу третьему, третий – пятому, пятый – второму, второй – четвертому, четвертый – первому. Постепенно в действие вводятся второй и третий мячи.

4. То же, но игроки движутся по кругу в заданном направлении.

5. В парах. Передача после ловли катящегося от игрока мяча: а) игрок катит мяч вперед броском снизу и сразу сам же стартует за ним, догоняет, подбирает с пола и передает партнеру, перемещающемуся параллельно.

6. Ловля и передача с осаливанием, стоя в двух противоположных колоннах. У каждого игрока по мячу. Первый номер команды передает мяч игроку второй команды и, получив мяч обратно, продвигается вперед. При получении мяча от последнего игрока, он старается попасть в цель с 4-6 м. Перебежки необходимо выполнять с высокой скоростью.

7. «Вызов номеров». Ловля и осаливание, стоя в двух параллельных колоннах. Одна из колонн – «салки», вторая – «убегающие». Учащиеся заранее рассчитываются по порядку и запоминают свой номер. Учитель, стоя в пяти метрах от колонн, подбрасывает мяч вверх и называет номер игроков (например, пять). Задача «салок», выбежав вперед, быстрее поймать мяч и осалить (выбить) «убегающих», которые стараются пересечь контрольную линию.

V Обучение ударам битой по мячу

Чтобы точно и сильно бить по мячу, игрок должен обладать высокой техникой владения битой, зрительной ориентацией, гибкостью тела, резкостью рук и достаточной мышечной силой. В зависимости от функций, игроки за весь матч выполняют от 4 до 16 ударов битой по мячу каждый. Удар битой по мячу – это самый сложный элемент игры в лапту. Поскольку бита и мяч имеют округлую форму, то при правильном ударе плоскость их соприкосновения будет диаметром 4 см. Если ударить выше по центру, то мяч летит в штрафную зону, если ниже, то мяч летит либо «свечой» и становится легкой добычей защитников, либо не долетает до контрольной линии. Иногда получается отличный контакт, но

мяч летит в аут, поэтому игроку необходимо направлять мяч так, чтобы он летел за контрольную линию, но не падал за боковые линии. Выбор биты чрезвычайно важен. Каждый игрок подбирает биту по стилю своей игры. Баланс, длина и вес биты должны соответствовать возможностям игрока и зависят от того, каким ударом владеет бьющий. Множество факторов влияют на исполнение сбалансированного удара. При ударе не нужно делать выпадов или слишком больших шагов. Нельзя отрывать от мяча глаз. Необходимо уметь определять хорошо поданные мячи и не делать удар, если мяч подан неудачно. Бьют по мячу из 3-х основных стоек: «ударом сверху», «ударом сбоку» и «ударом снизу».

Удар сверху

Игрок становится лицом к полю, боком к подающему. Ноги расставлены на ширину плеч, чуть согнуты в коленях. Одна нога несколько выставлена вперед, центр тяжести тела находится над ногой, которая расположена чуть сзади.

Бита берется пальцами и затем обхватывается ладонью. Захват биты свободный; суставы пальцев обеих рук выровнены по одной линии и находятся друг над другом. Можно руки продвинуть вверх по рукоятке биты для лучшего контроля. Это особенно целесообразно в случае, если бита длинная или игрок хочет управлять ею с большей уверенностью. Руки с битой поднимаются вверх над головой, потом биту опускают за спину, руки согнуты в локтях. Взгляд устремлен на мяч. Туловище несколько отклоняется назад. В момент, когда подающий подает мяч на заказываемую высоту, туловище подается вперед, руки выпрямляются в локтевых суставах. В момент удара делается рывок кистей рук вниз, чтобы мяч летел вниз. Такой мяч защищающейся команде поймать крайне трудно. Ноги выпрямляются. Центр тяжести перемещается вперед.

Удобнее всего производить удар по мячу, подброшенному на высоту 50-60 см над головой. Игрок, бьющий из этой стойки, старается подобрать биту длиной 60-80 см.

Упражнения для обучения ударам сверху

1. Исходное положение: стоя ноги врозь, одну ногу немного выставить вперед, держа биту над головой – сделать замах назад, прогнуться и резким

движением выполнить имитацию удара по мячу, активно сгибая туловище и выпрямляя руки.

2. В стойке готовности выполнить удар по мячу, подброшенному партнером на высоту 2-2,5 м.

3. Выполнение ударов в левую и правую половину поля.

4. Выполнение ударов за контрольную линию, т. е. на расстояние 10-11 м.

5. Выполнение ударов на дальность.

6. Выполнение ударов по размеченным квадратам или лежащим на площадке обручам.

7. Повернуться по направлению в один из углов поля, для удара в этом направлении. В момент, когда партнер подбрасывает мяч повыше, быстро повернуться в другой угол и нанести удар по мячу в этом направлении (обманный удар).

8. Исходное положение для удара сбоку, партнер подбрасывает мяч повыше, быстро выпрямиться и выполнить удар сверху (обманный удар).

Удар сбоку

Игрок становится боком к площадке, лицом к подающему. Ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Одна нога выдвинута вперед. Ладони сжимают биты, расположены одна над другой, причем обхват кистями рук производится почти вплотную к концу рукоятки. При замахе корпус слегка наклонен назад и как бы закручивается в правую (левую) сторону (в зависимости от того, с какой стороны бьет игрок). Необходимо ослабить хват биты, руки отвести назад, кисти на уровне плеч. Кисти держат биты так, чтобы она не касалась находящегося сзади плеча. Обе руки, держа биты, заносят вверх-назад за голову, они согнуты в локтевых суставах. Локти отведены от груди.

Как только подающий подбросил мяч, бьющий левой (правой) ногой делает маленький скользящий шаг по направлению к линии дома. Начиная удар, нужно оттолкнуться правой (левой) ногой и выпрямить левую (правую) ногу. Вывести руки вперед для выполнения ровного удара. Руки должны быть максимально вытянуты перед собой. Для усиления удара игрок быстро разворачивает корпус, центр тяжести переносится на левую (правую) ногу, при этом нога не сгибается.

При ударе контакт биты с мячом должен происходить над «кругом подачи». В момент удара кисти рук перекручиваются, а правое (левое) бедро делает резкое движение вперед. При контакте с мячом правая (левая) рука лежит на бите ладонью вверх. Завершая удар, необходимо сделать поворот кистей рук (захват кистями), который придаст удару максимальную силу. Полностью развернуться на обеих ногах. Корпус поворачивается к «линии дома», руки по инерции продолжают движение влево (вправо). Правая (левая) рука, находящаяся сверху, оказывается теперь ладонью вниз. Положение головы и взгляда не меняются, т. е. направлены на мяч. Движения должны координироваться так, чтобы сохранить равновесие.

Удобнее всего проводить удар по мячу, находящемуся на высоте не более 1 м и так, чтобы удар по нему приходился концом биты

Огромное значение имеет движение биты по отношению к мячу. Если бить по мячу снизу, то он полетит вверх «свечой», что важно в плане тактики игры. Если движение биты в момент удара было параллельно земле, то и мяч полетит параллельно или по возрастающей траектории.

С этой же стойки можно делать «срезки» – крутящийся вокруг своей оси мяч, летящий к контрольной линии, и «подставки» – обманный удар, после которого мяч летит прямо к контрольной линии.

«Подставка» – довольно сложный прием. Даже опытные игроки могут выполнить только 25-30% успешных ударов. Чтобы хорошо выполнять этот прием, надо овладеть правильной техникой и многократно отрабатывать этот элемент. Для выполнения этого приема игрок становится во вторую стойку, всем своим видом показывая, что собирается бить дальний боковой удар.

Защита соперника оттягивается к линии кона. В момент, когда подающий подал мяч, бьющий меняет стойку и встает в позицию готовности. Захват биты – свободный, расслабленный. Левая (правая) рука занимает свое обычное положение на бите. Правая рука перемещается почти к центру биты.

Бита проходит через центр буквы «У», формируемой большим и указательным пальцами левой (правой) руки. Корпус немного наклонен в сторону

«линии дома», колени согнуты для равновесия. Бита удерживается параллельно земле над «кругом подачи». Игрок внимательно следит за мячом. Чтобы отбить мяч в правый или левый угол, нужно изменить направление биты, смещая ее рукой в правую или левую сторону. Правая рука служит при этом центром вращения. При контакте с мячом обе руки выпрямляются и направляют мяч легким ударом в надуманное место.

Такие удары вводят в замешательство защиту соперника, этим и должны пользоваться перебежчики.

Чтобы выполнить хороший удар, игрок должен внимательно следить за подающим и бить только по удобно подброшенному мячу. Это позволит рассчитать силу удара и придать нужное направление полету мяча.

При выполнении удара «свечой» обычно берут битку длиной примерно 70-100 см, а для ударов дальнего «срезкой» и «подставкой» – битку длиной 100-110 см

Упражнения для обучения ударам сбоку

1. Имитация удара сбоку в медленном темпе.
2. Удары сбоку по подвешенному на высоту 1-1,3 м мячу.

VI Обучение тактическим действиям – перебежка.

Перебежки

Перебежки в игре ценятся очень высоко. В случае, когда игрок нападения делает перебежку с линии дома до линии кона и обратно, и при этом осален или самоосален не был, то он приносит своей команде два очка. В конечном итоге результат игры зависит от количества успешно выполненных перебежек.

Перебежку можно начинать только после правильного удара по мячу

(или ввода мяча в игру). Игрок, находящийся в «пригороде», ожидает сначала перебежки в положении высокого легкоатлетического старта: сильнейшая нога ставится перед «линией дома», а более слабая располагается на 1,5-2 стопы сзади и немного в стороне, туловище наклонено вперед, тяжесть тела переносится на более сильную ногу, выдвинутую вперед. Руки сгибают в локтях. Руку, разноименную впереди стоящей ноге, вместе с плечом игрок наклоняет вперед. Другая рука (одноименная) отводится назад. Голова повернута в сторону бьющего, взгляд устремлен на мяч. После успешно выполненного удара перебежчик

энергично отталкивается, стоящую сзади ногу выносит вперед, делает первый шаг и начинает движения руками. Для быстрого развития необходимой скорости первые шаги перебежчик совершает при значительном наклоне вперед.

В дальнейшем туловище выпрямляется, не снижая скорости, голова поднимается, перебежчик наблюдает за мячом.

Для того, чтобы перебежчика не осалили, он должен:

1. уметь быстро бегать по прямой. Это позволит закончить перебежку за то время, пока защитники пытаются поймать пробитый мяч и сделать передачу игроку, которому удобнее всего будет осалить перебежчика;
2. обладать скоростной выносливостью, потому что предельная скорость бега должна быть на протяжении всей игры. За игровое время спортсмену, при напряженной игре, предстоит пробежать несколько километров;
3. уметь, не снижая скорости, резко менять направление бега и в случае необходимости мгновенно останавливаться;
4. обладать гимнастическими и акробатическими навыками, прыгать, кувыркаться, пригибаться и падать;
5. все время следить за мячом, за игроками защищающейся команды, внимательно наблюдать за игроком, выносящим мяч за «линию дома», и при его ошибке или оплошности начать перебежку;
6. внимательно следить за ситуацией на поле. При потере мяча игроками защиты уметь пользоваться такими ошибками.

Упражнения для обучения перебежкам

1. Ускорения по 20-30 м с высокого старта.
2. Ускорения по 20-40 м, меняя направления бега по «дуге», по «зигзагу».
3. Бег, меняя скорость с изменением направления, ускорение – притормаживание.
4. Бег спиной вперед.
5. Бег лицом вперед до отметки, выполнить остановку и бег назад спиной вперед (до 2-3 повторений).
6. Свободный бег по площадке в разных направлениях спиной, боком, вперед, приставным, скрестным шагом, шагом галопа.
7. Ускорение на 30-60 м, соревнуясь в парах.

8. «Гандикап» в парах. По сигналу первый убегает с линии дома в направлении линии кона. По второму сигналу партнер догоняет.

9. Ускорение на 40-50 м, по ходу выполняя подскоки, прыжки в шаге.

10. Бег по прямой с небольшой скоростью, выполняя кувырки в группировке.

11. Варианты игры в «Пятнашки».

12. Эстафетный бег.

Приемы, позволяющие избежать осаливания

Начав перебежку, игрок следит за соперником-защитником, владеющим мячом, чтобы при выполнении защитником передачи суметь обмануть соперников, меняя направление бега. В некоторых случаях совершающим перебежку удастся спастись от осаливания следующим образом:

а) убежать от противника;

б) вовремя развернуть корпус;

в) убрать спину из-под «обстрела», выставляя впереди то одно, то другое плечо;

г) подпрыгнуть при броске соперника или пригнуться;

д) сделать кувырок.

Самоосаливание

Совершая перебежку, бегун должен следить не только за игроками защиты и мячом, но и за боковыми линиями. Убегая от соперника, не наступать на боковую линию, иначе судья зафиксирует самоосаливание.

Переосаливание (ответное осаливание)

В случае, когда перебежчика осаливают или он самоосалился, ему нужно быстро сориентироваться, определить, где находится мяч и в каком направлении бежит соперник. Если соперник не успел далеко убежать, то его нужно переосалить. Если же нет такой возможности, то можно сделать передачу партнерам. В любом случае нужно до конца бороться за право играть в нападении.

Тематический план
спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры»

№	Тема	Кол-во часов	ЭОР
1	Перемещения	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/
2	Верхняя передача мяча	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/
3	Нижняя передача мяча	7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/
4	Ведение мяча	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4958/start/169623/
5	Броски мяча в кольцо	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/
6	Удары битой по мячу	3	
7	Подвижные игры и эстафеты	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/490/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/647/
	Физическая подготовка в процессе занятия.		
Итого 34 часов			

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Дата	часы
1	Знакомство. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед		1 ч
2	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Учебная игра в волейбол.		1 ч
3	Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.		2 ч
4	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.		1 ч
5	Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.		1 ч
6	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.		2 ч
7	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.		1 ч
8	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол		1 ч
9	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол		1 ч
10	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.		1 ч
11	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол		1 ч
12	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол		2 ч
13	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол		2 ч
14	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Верхняя прямая подача.		1 ч
15	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.		1 ч
16	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол		1 ч
17	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		1 ч
18	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол		1 ч
19	Передачи мяча назад. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		1 ч

20	Блокирование мяча. Передачи в движении над собой. Учебная игра в волейбол.		1 ч
21	Прием и передачи мяча сверху во встречных колоннах. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		1 ч
22	Знакомство с игрой, основные правила, история игры Лапта.		1ч
23	Обучение ударам по мячу. Игра в упрощенный вариант Лапта под названием «Бей - беги».		1ч
24	Обучение передачам мяча, объяснение значения зон на площадке. Учебная игра, по упрощённым правилам (без переосаливания)		1ч
25	Развитие навыков удара по мячу, способности укорачиваться, и передавать мяч. Учебно – тренировочная игра в Лапту		1ч
26	Соревнования по Лапте.		1 ч
27	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.		1 ч
28	Ведение мяча со сменой ритма движения		1 ч
29	Ведение мяча с изменением направления движения		1 ч
30	Ведение мяча со всеми изученными действиями.		3 ч
31	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.		1 ч
32	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.		1 ч
33	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным.		1 ч
34	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением.		1 ч
34 ч			

Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты

В учебно-тренировочном процессе подвижные игры, соревновательно - игровые задания и эстафеты применяются для закрепления технических приёмов и тактических действий. Они могут быть включены в подготовительную часть занятия как продолжение разминки и в конце основной части занятия. Выбор подвижных игр зависит от материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, стадион, пришкольная спортивная площадка, инвентарь), возраста и уровня подготовленности занимающихся.

Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий

Игры с перемещениями игроков

«Спиной к финишу». Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4—5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

«Бег с кувырками». Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта- финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание.

Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков. Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».

Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три

кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии

нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, пробежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т. д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

Игры с передачами мяча

1. *Игровое задание «Художник».* Передачами мяча сверху обозначить на стене какую либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

2. *«Мяч над головой».* Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1 — 1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2—3 раза.

3. *«Обстрел чужого поля».* На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

4. *«Не урони мяч»*. Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары — волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

5. *«Передачи в движении»*. Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

6. *«Свеча»*. В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т. д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.

7. *«Поймай и передай»*. Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным

образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

8. *«Вызов номеров»*. Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой-либо номер и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу и, не дав ему упасть на пол, продолжает передачу мяча над собой и т.д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча в отведённое время.

Варианты

Игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.

Игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т. п.

Команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. На расстоянии 9 м перед ними (в кругах) лежит по волейбольному мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Учитель вызывает любой номер, и игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу. Берёт его в руки, выполняет передачу партнёру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Эстафета с передачей баскетбольного мяча. Две - три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7—8 м. По сигналу первые игроки колонн ударяют баскетбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположной колонны, второй также ударяет мячом об пол, а затем перемещается в конец встречной колонны и т. д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

Эстафета «Передал — садись». Две колонны на расстоянии 3—4 м одна от другой, расстояние между игрока ми — длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5—6 м — круги, в которые встают с баскетбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мяч первым игрокам в колоннах, те возвращают мяч обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершает второй, третий

игрок и т. д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

Игра «Вышибалы» Цель: перемещение по площадке и выбор места.

Инвентарь и оборудование: волейбольный мяч. Подготовка: группа делится на 3 равных команды. Первая группа на одной стороне зала, вторая на другой стороне зала, и третья группа в середине зала. Дается время 3 мин. Описание игры: за данное время выбить мячом как можно больше игроков. Правила игры: игрок, которого коснулся мяч, выходит из игры. *12. Эстафета «Забрось мяч в кольцо»* Цель: совершенствование техники ведения мяча и броска мяча в корзину. Инвентарь и оборудование: баскетбольные мячи. Подготовка: играющие делятся на две команды и выстраиваются в центре зала параллельно, каждая команда лицом к кольцу.

Описание игры: по сигналу игроки разных команд добегают каждый к своему кольцу, стараясь забросить мяч в кольцо и возвращаются в свою команду. Передают мяч следующему игроку, а сами встают в конец колонны.

Правила игры: играют до тех пор, пока все игроки не выполнят задание. Выигрывает команда, у которой больше попаданий в кольцо.

«Охотники и утки» Цель: развитие точности движений, ловкости и быстроты реакции. Количество игроков — 10—20. Инвентарь: баскетбольные мячи. Инструкция. Играющие делятся на две команды — «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу за чертой, а «утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу «охотники» стараются запятнать «уток» мячом. Они, бегая и прыгая внутри круга, увертываются от мяча.

«Подстреленная утка» выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут

«убиты» все «утки». Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда «охотников», которая быстрее запятнала всех «уток».

Методические указания. Игра большой интенсивности. Необходимо следить за тем, чтобы играющие не переутомились.

«Живая корзина» Цель: развитие точности и улучшение координации движений. Количество игроков — 5—6. Инвентарь: баскетбольные мячи, табуретка. Инструкция. Если нет баскетбольных щитов, то игра может проходить по упрощенным правилам. Площадка размечается условно, вместо щита и баскетбольной корзины на возвышении (табуретке) стоит игрок. Его задача заключается в том, чтобы, не сходя с места, поймать брошенный ему мяч. Игра ведется по упрощенным правилам баскетбола (без аутов). Продолжительность игры — два тайма по 5 минут.

"Часовые и разведчики" Подготовка. Играющие делятся на две команды - "разведчиков" и "часовых" - и выстраиваются вдоль двух противоположных сторон площадки на расстоянии 18-20 м одна от другой. В трёх шагах перед шеренгами проводится линия, а в середине в очерченный кружок кладётся волейбольный мяч.

Содержание игры. Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Задача команды "разведчиков" - унести мяч за свою линию, задача игроков другой команды - воспрепятствовать этому. Учитель громко называет номер, и игроки, стоящие напротив (имеющие этот номер), подбегают к мячу. Если "часовой" зазевался, "разведчик" хватается мяч и убегает с ним в свой дом, а "часовой" идёт в плен, становится за спиной "разведчика". Если же оба игрока одновременно выбегают на середину, то задача "разведчика" заключается в том, чтобы, выполнив ряд отвлекающих упражнений (движения руками, прыжки на месте и с поворотом, выпады и т.п.), отвлечь внимание "часового" (он повторяет вслед за "разведчиком" эти движения) и унести мяч. Если "разведчик" схватил мяч, но "часовой" настиг его и осалил рукой, пленным становится "разведчик", в противном случае он выигрывает поединок. Игра продолжается до тех пор, пока все номера не примут участия в игре. Пленные подсчитываются и отпускаются в свои команды. Игра повторяется, игроки при этом меняются ролями. Побеждает та команда, которая сумела взять больше пленников.

Правила игры: 1. "Часовой" обязан повторить все движения

"разведчика", иначе он проигрывает. 2. Преследовать убегающего игрока можно только до черты его дома. 3. Игрок, уронивший мяч, считается пойманным. 4. Каждый раз мяч ставит на место "разведчик".

13. *«Играй, играй мяч не теряй»*. Задачи. Учить детей слушать сигнал, дать им почувствовать физические качества мяча, формировать умения управлять мячом и играть с ним не мешая товарищу, находить свободное место на площадке.

Описание игры. Все дети располагаются на площадке и каждый играет с мячом по своему усмотрению. После сигнала воспитателя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется.

Варианты. После сигнала воспитателя все игроки должны правильно держать мяч или принять стойку баскетболиста.

Методические указания. Перед игрой воспитатель называет движение с мячом, которые дети могут выполнять.

Игры с передачей, ловлей мяча

14. *«10 передач»*. Задачи. Учить детей передавать-ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищами, воспитывать стремление помочь товарищу правильно выполнять движения.

Описание игры. Дети становятся парами на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга. У каждой пары мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча.

Методические указания. Обращать внимание детей на то, что мяч необходимо ловить, не касаясь им груди, а бросать его партнеру на уровне груди.

15. *«Обгони мяч»*. Задачи. Учить передавать, ловить мяч, воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Играют 2 или 4 команды. Игроки каждой команды становятся по кругу и выбирают водящих, которые имеют мяч. После сигнала воспитателя водящие отдают мяч игроку, стоящему справа от них, а сами бегут влево, оббегают круг и становятся на свое место. Получившие мяч передают следующим справа и т. д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра продолжается до тех пор, пока все не обегут круг, а мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

16. *«За мячом»*. Задачи. Учить передавать, ловить мяч двумя руками от груди, развивать умения ориентироваться на площадке, воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Дети делятся на несколько команд. Каждая команда делится на две колонны, которые становятся одна против другой на расстоянии 2-3 метра. У водящего мяч. После сигнала водящий передает мяч против стоящему в колонне ребенку по команде, а сам бежит в конец противоположной колонны, т. е. за мячом. Поймавший тоже передает мяч на против стоящему и отправляется за мячом. Игра продолжается пока все игроки не вернутся на свои места, а мячи не окажутся у водящих.

Методические указания. Дети быстрее поймут, куда бежать после передачи мяча, если им объяснить, что они должны передвигать вслед за мячом, по тому направлению, куда они бросали мяч.

Игры для обучения ведению мяча.

17. *«Ловец с мячом»*. Задачи. Учить детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом, меняя направление и скорость передвижения, воспитывать честность и справедливость.

Описание игры. Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них водящий. Его цель, ведя мяч, задеть рукой кого-либо. Если ему это удастся, то тот кого он задел становится водящим, а водящий игроком.

Методические указания. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, а в дальнейшем – ребенок, свободно управляющий мячом.

Игры с бросками мяча в корзину.

18. *«Пять бросков»*. Задачи. Учить детей бросать мяч в корзину, развивать меткость, точность движений, воспитывать честность и справедливость. Описание игры. Дети располагаются на расстоянии 1,5-2 метра от корзины. По сигналу воспитателя все дети бросают мячи в корзину. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину, указанным способом. Игры с ловлей, передачей и ведением мяча.

19. *«Мяч капитану»*. Задачи. Учить применять в игре разнообразные движения с мячом, согласовывать свои действия с действиями партнера.

Описание игры. Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, нарисованный в конце чужой площадке. Дети бросают мяч своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану. Методические указания. Мяч можно вести, передавать товарищу по игре, нельзя бежать с ним.

Список литературы

1. Баскетбол Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) - М.: Советский спорт. 2005. - 112 с.
2. Голомазов, В.А.]; Баскетбол в школе. [Текст]: Пособие для учителя. с авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников - М.: "Просвещение", 1976. - 111 с.
3. Киселев П.А.; Справочник учителя физической культуры [Текст] / авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.
4. Колодиницкий, Г.А., : Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол [Текст]: уч. пособие для учителей и методистов/ Сост Г.А. Колодиницкий В.С., Кузнецов - М.: Просвещение, 2013. -112с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).
5. Кузнецов, В.С.: Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе: библиотека учителя физической культуры/ В. С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, - 2003. - 176 с.
6. Примерные программы по учебным предметам. / П76 Физическая культура. 5-9классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011. - 61 с. - (Стандарты второго поколения).
7. Холодов, Ж.К., : Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]. Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - Холодов Ж.К - М.: Издательский центр "Академия", 2001. - 480 с.
8. 1.Костарев А.Ю., Сенов И.В. Русская лапта – основа нравственного воспитания школьников. – ООО Издательство «Школа-Пресс»,

«Физическая культура в школе», 2008, №8

9. 2.Лепешкин В.А. Лапта и обучение бегу. - ООО Издательство «Школа-Пресс», «Физическая культура в школе», 1997, №3

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830084

Владелец Тетерин Альберт Евгеньевич

Действителен с 05.11.2025 по 05.11.2026