Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа с. Онот

Черемховского района Иркутской области

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**Содержание.**

1. Пояснительная записка
2. Материально-техническая и учебно-методическая база.
3. Календарный учебный график
4. Содержание дополнительного образования школы.
5. Нормативно-правовая база системы дополнительного образования
6. Учебный план
7. Планируемые результаты
8. Формы подведения итогов реализации дополнительных

образовательных программ.

1. Методические и оценочные материалы
2. **Пояснительная записка.**

 Для системной и качественной реализации дополнительного образования в школе создана целевая программа дополнительного образования. В Программе отражены цели и задачи, направленные на развитие системы дополнительного образования в школе, а также средства и механизмы, обеспечивающие их практическую реализацию. Конечным результатом реализации программы должна стать вариативная система дополнительного образования, которая будет создавать условия для свободного развития личности каждого ученика школы.

***Цель программы:*** удовлетворение постоянно изменяющихся индивидуальных социокультурных и образовательных потребностей детей, создание оптимальных педагогических условий для всестороннего удовлетворения потребностей обучающихся и развития их индивидуальных склонностей и способностей, мотивации личности к познанию и творчеству.

***Задачи:***

* обеспечение гражданско-патриотического, духовно-нравственного, трудового воспитания учащихся;
* выявление и развитие творческого потенциала одаренных детей;
* профессиональная ориентация учащихся;
* создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
* адаптация детей к жизни в обществе;
* формирование общей культуры учащихся;
* организация содержательного досуга учащихся;
* воспитание уважения к истории, культуре своего и других народов и ориентация в информационном пространстве.

 При организации дополнительного образования детей школа опирается на следующие приоритетные ***принципы:***

* принцип непрерывности и преемственности,
* принцип вариативности,
* принцип гуманизации и индивидуализации,
* принцип добровольности,
* принцип деятельностного подхода,
* принцип творчества,
* принцип разновозрастного единства,
* принцип открытости системы.
1. **Материально-техническая и учебно-методическая база.**

 В целом санитарно-гигиенические, материально-технические условия соответствуют целям и задачам дополнительного образования. В образовательном учреждении созданы условия**,**  в соответствии с СанПиН. ОУ имеет автономную систему оповещения при пожаре. Пришкольные территории благоустроены. Учреждение имеет лицензию на образовательную деятельность, свидетельство об аккредитации.

1. **Календарный учебный график**

Учебные занятия по дополнительному образованию в МКОУ «СОШ с. Онот» в 1-4 классах начинаются 1 октября и заканчиваются 26 мая; Комплектование групп 1-ого года обучения проводится с 1 сентября по 1 октября. Дополнительное образование (объединения, секции) проводятся с 13.00 до 19.00 в соответствии с расписанием, утверждённым директором МКОУ «СОШ с. Онот». Продолжительность работы: 40 минут - занятие, перерыв 10 минут для отдыха детей между каждым занятием. (**СанПиН 2.4.2.2821-10**. - санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей).

В каникулярное время занятия в объединениях проводятся в соответствии с календарно-тематическими планами, допускается изменение форм занятий: экскурсии, походы, соревнования, работа сборных творческих групп, учебно-тренировочные сборы и др.

Родительские собрания проводятся в учебных объединениях по усмотрению педагогов не реже одного раза в год.

Развитие системы дополнительного образования детей в МКОУ «СОШ с. Онот» становится по-настоящему эффективным, так как дополнительные образовательные программы соответствуют интересам и потребностям школьников, учитывают реальные возможности их удовлетворения в конкретном учреждении, помогают ребенку сформировать собственную ценностную и действенную позицию, стимулируют его самообразование и саморазвитие.

Все педагоги дополнительного образования работают по программам, которые отвечают потребностям и интересам детей, в соответствии c природными склонностями и способностями.

1. **Содержание дополнительного образования школы.**

Программы дополнительного образования в школе имеют следующие направленности:

* туристско – краеведческая,
* физкультурно-спортивная,
* декоративно-прикладная**,**
* социально-педагогическая.

**4.1. Туристско-краеведческая направленность**

Целью туристско-краеведческой направленности является изучение исторического и культурного наследия своего поселка, района, семьи; вовлечение учащихся в активную познавательную поисково-исследовательскую деятельность; углубление и расширение знаний о своей малой Родине. Работа с учащимися предполагает решение следующих задач:

- формирование знаний о родном крае, его истории, традициях и культуре, знаний об истории своей семьи;

- обучение учащихся азам научного поиска, ознакомление с методами исторического исследования;

- развитие интереса к родному краю, его истории и исторической науке, с целью углубления знаний;

- развитие творческих способностей, инициативы, самостоятельности, нравственной культуры;

- воспитание у школьников нравственности, патриотизма, бережного отношения к природному, историческому наследию родного края, сохранению исторической памяти;

- воспитание гордости за свою малую родину, уважения к далеким предкам, к делам и трудам наших современников, гордости за успехи и достижения земляков.

Структуру краеведческого направления входят объединения

1. «Юный краевед»
2. “Туристический”.

**4.2.Физкультурно-спортивная направленность.**

 Целью физкультурно-спортивного направления заключается в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей, обучении знаниям, умениям и навыкам игры в футбол, а также убеждение в престижности занятий спортом, в возможности достичь успеха, ярко проявить себя на соревнованиях. Работа с обучающимися предполагает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;

- закаливание организма учащихся, повышение общей физической подготовки;

- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости;

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимо игрового навыка, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в футбол;

- выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовки;

- приобретение навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований;

- создание условий для развития физической активности учащихся с соблюдением гигиенических норм и правил;

- формирование ответственного отношения к ведению честной игры, к победе и проигрышу;

- организация межличностного взаимодействия учащихся на принципах успеха;

- укрепление здоровья ребенка с помощью физкультуры и спорта;

- оказание помощи в выработке воли и морально-психологических качеств, необходимых для того, чтобы стать успешным в жизни;

- развитие логического мышления, способности рассчитывать, прогнозировать и предугадывать ситуацию.

В структуру физкультурно-спортивной направленности входят следующие объединения:

1. «Волейбол».

2. «Баскетбол».

3. «Лыжи».

**4.3. Декоративно-прикладная направленность**

Целью декоративно-прикладнойнаправленности является воспитание гражданина России, знающего и любящего свой край, его традиции и культуру и желающего принять активное участие в его развитии. Работа с обучающимися предполагает решение следующих задач:

- формирование эмоционально-ценностного отношения к окружающему миру через художественное творчество, восприятие духовного опыта человечества – как основу приобретения личностного опыта;

- развитие творческих способностей, фантазии и воображения, образного мышления, используя игру цвета и фактуры, нестандартных приемов и решений в реализации творческих идей;

- освоение практических приемов и навыков изобразительного мастерства (рисунка, живописи и композиции).

В целом занятия в объединениях художественной направленности способствуют разностороннему и гармоническому развитию личности ребенка, раскрытию творческих способностей, решению задач трудового, нравственного и эстетического воспитания.

В структуру технической направленности входят следующие объединения:

* 1. «Бусинка»
	2. «Умелые руки».

**4.4. Социально-педагогическая направленность**

 Основная цель социально-педагогического направления – формирование у подростков приемов и навыков, обеспечивающих эффективную социальную адаптацию. Данная направленность способствует реализации личности в различных социальных кругах, социализации ребёнка в образовательном пространстве, адаптации личности в детском социуме. Приоритетными задачами являются:

- обеспечение государственных гарантий доступности качественного дошкольного образования и равных стартовых возможностей его получения при подготовке детей к обучению в школе;

- забота о здоровье детей, их полноценное физическое и психическое развитие;

- осуществление необходимой коррекции отклонений в развитии ребёнка дошкольного возраста;

- включение родителей в воспитательный процесс, формирование понимания родителями значения воспитательного процесса;

- формирование культуры общественного поведения у детей и подростков, культуры человека как участника дорожного движения;

- социальное и профессиональное самоопределение учащихся,

- совершенствование и развитие умения передавать в письменной форме свое, индивидуальное восприятие, свое понимание поставленных в тексте проблем, свои оценки фактов и явлений,

- создание условий для коммуникативно-психологической адаптации учащихся к изучению иностранного языка;

Программы социально-педагогического направленности обеспечивают общественное развитие человека во взаимодействии и общении с другими людьми, социально-культурной средой, осуществляют формирование у детей положительного социального опыта, освоение социальных ролей, учат успешно общаться с детьми разными по возрасту и уровню развития.

 Объединение «ЮИД» – добровольное объединение школьников, которое создается для более качественного освоения школьниками навыков безопасного дорожного движения и Правил дорожного движения (ПДД), воспитания у школьников чувства ответственности, высокой культуры участника дорожного движения, коллективизма, профессиональной ориентации.

Структура социально-педагогической направленности представлена следующим образом:

1. «ЮИД».

2. «Весёлый английский».

3. «Школа лидерства».

**5. Нормативно-правовая база системы**

**дополнительного образования**

- Конвенция о правах ребёнка (Утверждена генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989г.)

- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребёнка»;

- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 22 ноября 2012 г. № 2148-р;

-Закон «Об образовании в РФ» Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

-План действий по модернизации общего образования на 2011-2015 годы, утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 сентября 2010 года № 1507-р;

-Национальная доктрина образования Российской Федерации до 2021 года;

-Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008г. № 1662-р**;**

-Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей. Постановления Правительства РФ от 07.03.1995г (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 N 212, от 08.08.2003 N 470, от 01.02.2005 N 49, от 07.12.2006 N 752, от 10.03.2009 N 216); - Устав МКОУ «СОШ с. Онот».

- Письмо Минобразования Российской Федерации от 20 мая 2003 года № 28-51-396/16 «О реализации дополнительных образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей».
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 « О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Письмо Департамента молодежной политики, [воспитания](http://dramateshka.ru/index.php/methods/education) и социальной поддержки детей  Минобрнауки Российской Федерации от 11.12. 2006 г. № 06-1844 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».

**6.Учебный план**

 В МКОУ «СОШ с. Онот» сложилась система воспитательной работы, которая является неотъемлемой частью учебного процесса, помогает развитию детей разного интеллектуального уровня и социологизации личности школьника, основными **целями дополнительного образования** являются:

* расширение возможностей для творческого развития личности ребенка, реализации его интересов;
* интеграция основного общего и дополнительного образования в условиях реформирования структуры и содержания общего образования;
* распространение инновационного опыта работы по дополнительному образованию детей;
* укрепление здоровья детей, формирование здорового образа жизни;
* профилактика безнадзорности и беспризорности, правонарушений среди несовершеннолетних.

**Задачи дополнительного образования**:

* определение содержания дополнительного образования, его форм и методов работы с обучающимися школы с учетом возраста обучающихся, особенностей их социокультурного окружения;
* обеспечение социальной защиты, поддержки, реабилитации и

адаптации детей к жизни в обществе;

* формирование общей культуры школьников;
* создание условий для удовлетворения потребностей и интересов детей, укрепления их здоровья;
* обеспечение личностно-нравственного развития и профессионального самоопределения обучающихся;
* воспитание у школьников гражданственности, уважения к правам и свободам человека, любви к Родине, природе, семье;
* развитие творческих способностей каждого ребёнка;
* изучение интересов и потребностей обучающихся в дополнительном образовании, организуемом в школе.

**При организации системы дополнительного образования в школе педагогический коллектив опирается на следующие принципы:**

* свободный выбор ребенком видов и сфер деятельности;
* ориентация на личностные интересы, потребности, способности ребенка;
* возможность свободного самоопределения и самореализации ребенка;
* единство обучения, воспитания, развития;
* практико-деятельностная основа образовательного процесса.

Возраст детей, участвующих в реализации программ дополнительного образования, разный: с 7 до 18 лет.

Сроки реализации программ дополнительного образования также различны: от 1 до 4 лет обучения.

Режим занятий объединений обусловлен спецификой дополнительного образования в школе: занятия проводятся во второй половине дня после окончания предметов учебного цикла.

Формы занятий - игра, диспут, экскурсия, проектный опыт, исследовательский маршрут, сравнительный анализ, коллективное творческое дело и др.

**Программа дополнительного образования в 2016-2017 учебном году включает в себя следующие направленности:**

* туристско – краеведческая,
* физкультурно-спортивная,
* декоративно-прикладная**,**
* социально-педагогическая.

Отчетная деятельность в объединениях проходит в виде организации выставок, концертов, спектаклей, участия ребят в соревнованиях, конкурсах и проектах. В дополнительном образовании ожидаемые результаты не поддаются точной и фиксированной проверке, которую можно было бы выразить рядом количественных показателей. Речь может идти только о качественном анализе изменений, происходящих с воспитанниками. Данные для подобного анализа собираются на основе наблюдений руководителей объединений, собеседований с классными руководителями, с учителями-предметниками, родителями учащихся.

В процессе реализации программ дополнительного образования предполагается достижение определенных общих результатов обучения:

* когнитивные (знания, навыки, умения, полученные на занятиях)
* мотивационные (появление желания у ребенка заниматься данным видом деятельности)
* эмоциональные (развитие качеств позитивно положительного состояния – удовлетворенности, любознательности, стремление познавать и открывать новое и др.)
* коммуникативные (понимание и принятие норм и правил общения, поведения, взаимоуважения, доброжелательности, ответственности и обязательности, признания прав всякого человека на самостоятельность и независимость)
* креативные (творческое восприятие окружающей действительности, потребность создания нового, поиск нестандартного решения, получения удовлетворения от творческого процесса).

Посредством блока дополнительного образования в школе создается воспитательно-образовательное пространство, новое качество школьного образования и воспитания, новые возможности для социализации и сознательной профориентации учащихся.

МКОУ «СОШ с. Онот» имеет необходимую материально-техническую и методическую базу для дальнейшего развития системы дополнительного образования.

Учебный план системы дополнительного образования ОУ сформирован на основе нормативно-правовой основы, упомянутой выше, а так же соответствует требованиям, установленными СанПиН 2.4.2.2821-10. Занятия проводятся во вторую половину учебного дня, распределение часов занятий зависит от конкретной программы, наполняемость групп также регламентирована соответствующими инструкциями.

Контингент учащихся дополнительного образования :

 I уровень – 1-4 классы (7 до 10 лет)

II уровень – 5-9 классы (11- 16 лет)

III уровень – 10-11 классы (16-17 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Направленность | Дополнительные Общеобразователь-ные программы – общеразвивающие  программы | Количество групп  | Класс  | Кол-во детей  | Часы в неделю  | Ито-го |
| Туристско –краеведческая направленность | «Юный турист» | 1 | 5-9 | 12 | 4 | **120** |
| «Юный краевед» | 1 | 5-9 | 12 | 1 | **30** |
| Физкультурно- спортивная направленность  | «Волейбол». | 1 | 5-11 | 17 | 1 | **30** |
|  «Баскетбол». | 1 | 5-11 | 17 | 1 | **30** |
| «Лыжи». | 1 | 5-11 | 17 | 1 | **12** |
| Социально-педагогическая направленность | «ЮИД». | 1 | 5-7 | 12 | 1 | **60** |
| «Весёлый английский». | 1 | 5-9 | 12 | 1 | **30** |
| «Школа лидерства». | 1 | 5-11 | 12 | 2 | **60** |
| Художественная направленность | «Бусинка» | 1 | 1-4 | 12 | 2 | **60** |
| «Умелые ручки» | 1 | 1-4 | 12 | 1 | **30** |

**7. Планируемые результаты**

7.1. Ожидаемые результаты реализации программы объединения «Юный краевед»:

* Школьники научатся собирать материалы путем интервью, описаний жизни людей и событий.
* Работать с материалами СМИ
* Делать обобщения и систематизировать факты, события
* Создавать продукт своего труда: презентации, фотографии, стенды, паспарту и др.

7.2. Ожидаемые результаты реализации программы объединения «Юный турист»:

- приобретение навыков ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты и компаса и по различным особенностям местных предметов

-готовиться к пешим походам

-овладение навыками пешеходного туризма, спортивного ориентирования

-оказывать первую медицинскую помощь

-фиксировать наблюдения, проводить простейшие исследования

- навыки выживания в экстремальных условиях

- умение составлять план путешествия и техническое описание маршрута.

7.3. Ожидаемые результаты реализации программ объединений «Волейбол» и «Баскетбол»:

- формирование здорового жизненного стиля у участников объединения;

- повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;

- формирование базовых знаний, умений и навыков игры в волейбол и баскетбол;

- умение совместно разбирать игры;

- выработать навыки судейства  игры футбол.

7.4. Ожидаемые результаты реализации программы объединения «Лыжи»:

- знание факторов, положительно и негативно воздействующих на здоровье;

- укрепления здоровья и повышение физической подготовленности в лыжной подготовке;

- знание способов организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правил использования лыжного инвентаря и оборудования;

- умение проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- соблюдение правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, умение оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

7.5. Ожидаемые результаты реализации программы объединения «Юный инспектор»:

- знание правил дорожного движения; сигналы светофора; правила пользования общественным транспортом; наиболее значимые дорожные знаки;

- умение пользоваться правилами дорожного движения; переходить проезжую часть по сигналу светофора; правильно пользоваться общественным транспортом; переходить проезжую часть, пользуясь дорожной разметкой;

- осознавать ответственность за свою жизнь и своё здоровье, за жизнь и здоровье всех участников дорожного движения.

7.6. Ожидаемые результаты реализации программы объединения «Веселый английский»:

- формирование элементарных навыков общения на английском языке у участников объединения;

- расширение кругозора детей посредством знакомства с иноязычными праздниками, традициями, иностранными словами, вошедшими в русский язык;

- умение понимать обращенные к ним реплики и реагировать на них;

- развитие умений в аудировании и говорении по ситуации.

7.7. Ожидаемые результаты реализации программы объединения «Умелые руки»:

- знания названий изученных материалов и инструментов, их назначение;

- изготовление изделий самостоятельно (по рисунку, эскизу, схеме, замыслу);

- экономное и рациональное расходование материалов.

7.8. Ожидаемые результаты реализации программы объединения «Бусинка»:

К концу года обучения учащиеся должны знать:

* название и назначение материалов – бумага, ткань, пряжа;
* название и назначение ручных инструментов и приспособлений- ножницы, кисточка для клея, игла, наперсток, крючок вязальный;
* правила безопасности труда и личной гигиены при работе указанными инструментами.

К концу года обучения учащиеся должны уметь:

* анализировать под руководством учителя изделие (определять его назначение, материал из которого оно изготовлено, способы соединения деталей, последовательность изготовления);
* правильно организовать свое рабочее место, поддерживать порядок во время работы;
* соблюдать правила безопасности труда и личной гигиены;
* экономно размечать материалы с помощью шаблонов, сгибать листы бумаги вдвое, вчетверо, резать бумагу и ткань ножницами по линиям разметки, соединять детали из бумаги с помощью клея, вышивать стежками “вперед иголка”.

7.9 Ожидаемые результаты реализации программы «Школа лидера»:

* Целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии;
* Уважительное отношение к иному мнению, готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания, понимание чувств других людей и сопереживания им;
* Компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, осознанное отношение к собственным поступкам;
* Овладения навыками сотрудничества с педагогом и сверстниками;
* Умение самостоятельно ставить новые задачи на основе развития познавательных мотивов и интересов;
* Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;
* Формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* Умение организовать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками, старшими и младшими школьниками: определять цели, распределять функции и роли участников, взаимодействовать и работать в группе;
* Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий.

**8. Формы подведения итогов реализации дополнительных**

**образовательных программ**.

 Подведение итогов реализации дополнительных образовательных программ объединений является неотъемлемой частью образовательного процесса и имеет целью повышение его результативности, а также уровня профессионализма педагогических работников.

 Основное содержание подведения итогов реализации дополнительных образовательных программ – выявление соответствия реальных результатов образовательного процесса прогнозируемым результатам реализации дополнительных образовательных программ.

 В МКОУ «СОШ с. Онот» используются различные формы подведения итогов реализации дополнительных образовательных программ.

|  |  |
| --- | --- |
| **Название объединения** | **Формой подведения итогов реализации программы** |
| «Юный турист» | Участие команды объединения в соревнованиях различного уровня. |
| «Юный краевед» | * Участие команды объединения в соревнованиях различного уровня,
* Организация альбома или стенда по теме « Дети войны» в школьном музее,
* Участие в районной краеведческой НПК или слете.
 |
| «Волейбол». | Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь. май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.Система диагностики – тестирование физических и технических качеств. |
|  «Баскетбол». | - спортивные праздники, конкурсы;- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;- соревнования школьного, районного и городского масштабов. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.  Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле – мае. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.  |
| «Лыжи». | Участие в соревнованиях между друг другом;В период с 23 по 28 декабря (промежуточная контроль) и с 20 по 25 мая (итоговая аттестация) проводится по двум направлениям в форме зачета: физическая и специальная подготовка. |
| «ЮИД». | Участие команды объединения в соревнованиях различного уровня. |
| «Весёлый английский». | Участие в предметных олимпиадах и конкурсах различного уровня. |
| «Школа лидерства». | В конце учебного года предполагается подведение итогов реализации программы в форме деловой игры «Лидер». По итогам прохождения игры каждый участник проекта получает свидетельство о прохождении программы.  |
| «Бусинка» | Выставка работ участников объединения; участие в конкурсах различного уровня. |
| «Умелые ручки» |

**9. Методические и оценочные материалы**

**Методическое обеспечение программы «Лыжи»**

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 2000.

2. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). – М., 2000.

3. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1999.

4. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. … докт. пед. наук. – СПб., 2002

5. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.

6. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 2002.

**Методическое обеспечение программы «Волейбол»**

1.Внеурочная деятельность учащихся: «Волейбол»; Москва: «Просвещение» 2012г.

Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов

**Методическое обеспечение программы «Баскетбол»**

**Приложение**

**ТРИ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПА ОБУЧЕНИЯ**

1. **Обучать всех независимо от способностей и желания**

К

ак правило, учебные задания на уроке выполняют все, а закрепляют прой­денный материал избранные. Порядок замен в учебной игре должен обеспечивать активность каждого ученика. Учитель всегда хочет дать больше игрового времени наиболее сильным ученикам, а должен уделять время всем. Вот некоторые возможные схемы замен:

 ***Пятерками*** (всем составом). Выбрав замены пятерками, обязательно разделите класс на две примерно равные команды, не ставьте в одну пятерку девочек и мальчиков, начиная с шестого класса (лучше, чтобы девочки играли между собой уменьшенными составами 4 Х 4, 3 Х 3). Если после деления команд на пятерки, остаются запасные игроки, обязательно делайте замену в ходе игры. Когда в классе много учеников, предоставьте детям возможность самостоятельно сформировать 1-ю и 2-ю пятерки.

***Циклично.*** Через определенный промежуток времени меняйте одновременно 1-го – 3-х игроков в каждой команде. Обязательно начинайте замены с сильнейших игроков. Постарайтесь распределить время игры так, чтобы сильнейшие начинали и заканчивали игру.

***Условно.*** Поочередно меняются игроки нарушающие правила игры в защите или допускающие грубые тактические ошибки (не находился возле своего игрока, забившего мяч, не дал пас вперед свободному игроку, не обыгрывает 1 Х 1).Ни в каком случае не наказывайте заменой игрока допустившего техническую ошибку в нападении, избегайте замен игроков, допускающих случайный контакт с соперником в результате попытки правильно сыграть в защите (подготовленный перехват, правильная позиция при выбивании или блокировании броска). Назначайте пары игроков меняющих друг друга, чтобы не допустить перекоса в силах команд на площадке.

1. **Полное отсутствие контактной защиты в играх и упражнениях**

Современный баскетбол – жесткий и контактный вид спорта. Однако подавляющее большинство ваших учеников никогда не будут иметь устойчивых навыков игры и не примут участие в соревнованиях выше школьного ранга. Приучать этих детей играть против контактной защиты значит, понапрасну терять драгоценное время уроков, которых у вас и так не много. Любые сбивающие факторы и, прежде всего, контакт с соперником приводят к грубым нарушениям техники исполнения приемов игры, ошибкам и самое главное подрывают веру детей в собственные силы. Нет ничего страшного в том, что вам придется удалять или заменять игрока всякий раз, когда он допускает малейший контакт с игроком, владеющим мячом. Буквально через один – два урока дети привыкнут играть без контакта. Более того, вы удивитесь, как быстро игра без контакта заставит защитников правильно выбирать позицию на площадке, если, конечно, вы им в этом поможете. Не допускайте на уроке излишне громкого проявления эмоций со стороны запасных игроков и учащихся, временно освобожденных от занятий. Это также мощный сбивающий фактор. Категорически, всеми доступными средствами пресекайте насмешки. Не перегружайте учащихся излишней детализацией заданий.

1. **Не тратить время на обучение игре в слабую сторону.**

Есть только три игровых приема для слабой руки, без которых ваши ученики не обойдутся в игре. Это ведение слабой рукой по прямой, причем очень редко школьникам приходится использовать более одного удара мячом об пол. Перевод мяча со слабой руки в сильную на месте и, реже, в движении. Ловля мяча в слабую руку с последующим подхватыванием сильной. Все прочие упражнения в слабую сторону вы можете включать в урок в качестве своеобразной релаксации, не оценивая результативности действия («Кто быстрей попадет в кольцо слабой рукой!», «А попробуй сделать то же в другую сторону» и т.п.)

П

режде, чем излагать идеи относительно использования учебных игр и упражнений в разных классах остановлюсь на еще одном важном прин­ципе организации обучения техническим приемам. Большинство обучающих упражнений предполагают использование поточного или поточно-группового метода организации занятия. Соотношении активной и пассивной фаз при такой форме организации не должно превышать 1 : 4. Если учебных мест недостаточно, используйте метод круговой тренировки с 2-3 станциями и сходными по технике или направленности действия упражнения. Например, эстафеты для закрепления техники передач можно организовать так:



Рисунок

игрок выполняет передачу заданным способом своему капитану, затем на втором рабочем месте две передачи тем же способом в стену.

Обучая броскам с места, обязательно давайте очередному игроку не менее двух попыток подряд. После первого броска мяч игроку передает учитель или партнер, после следующих бросков игрок сам передает мяч следующему ученику. Начиная обучать броскам, сразу учите игроков идти на подбор и ловить мяч до того, как он упадет на пол.

# Разминочные упражнения

(выполняются после разогрева и «стретчинга»)

Мяч у каждого

(идеальный вариант)

* Подбрасывания
* Двумя руками с ловлей в две руки
* То же с хлопками (один, два, три раза)
* То же с хлопком за спиной, под ногой, различными сочетаниями хлопков.
* То же с касанием руками пола
* То же с касанием ягодицами пола
* То же с поворотами на 180о, 360о
* Двумя руками с ловлей в одну руку
* На ладонь пальцами вперед
* На ладонь пальцами назад (над плечом)
* С руки на руку
* И.п. – мяч внизу на вытянутых руках (маятниковые движения)
* И.п. – мяч внизу за спиной (маятниковые движения)
* И.п. – руки в стороны, мяч на открытой ладони (перебрасывания через голову)
* Правой рукой назад через левое плечо и обратно
* Под коленями, поднимая ноги (правой рукой под правую ногу)

Вращения

* Вокруг спины
* Вокруг колен
* Под коленями, поднимая ноги (правой рукой под левую ногу)
* Вокруг головы, туловища, колен
* Вокруг ног восьмеркой (перекладка вперед и назад)
* Вокруг ног: «две – одна» (с правой и с левой руки)

Маятники, переводы.

* Передний маятник
* Передний с переводом под поднятой ногой
* Передний с переводом под коленом (поднять согнутую ногу вперед)
* Передний с переводом под сводом стопы
* Боковой маятник (правой и левой рукой)
* Боковой с переводом под ногами вперед ( переводы можно выполнять пропуская один, два, три такта)
* Задний маятник:
* Два перевода спереди – один сзади,
* Два спереди – два сзади (упр. начинать с сильной руки)
* То же с переводом сзади под голенью (согнуть ногу в колене)

Ведение мяча вокруг ног восьмеркой:

* На три удара (у носка, у пятки, перевод)
* То же в обратном порядке
* На два удара (у носка, перевод)
* То же в обратном порядке
* Обычная «восьмерка» без промежуточных ударов
* Одной рукой:
* На три удара (у носка, у пятки, перевод)
* То же в обратном порядке
* На два удара (у носка, перевод)
* То же в обратном порядке
* Обычная «восьмерка» без промежуточных ударов
* Сочетания переводов. Прим. «паучок»: перевод перед собой – перевод под ногами назад – перевод сзади – перевод под ногами вперед.

Мяч на двоих

(вы все еще можете рассчитывать на успех)

* Передачи в парах двумя руками от груди, одной рукой от плеча в сочетании с:
* Различными видами ходьбы, бегам на месте
* Прыжками:

На двух ногах на месте, вперед – назад, влево – вправо, ноги вместе – ноги врозь, «ножницы», другие сочетания прыжков.

На одной ноге влево – вправо, три, четыре, пять на одной – столько же на другой).

Поворотами

Выполнять передачи после двух поворотов на 180о вперед, после двух поворотов на 180о назад (можно добавить передачу одной рукой под ногами с отскоком от пола)

Усложнить упражнение дополнительным заданием (после передачи выполнить одно-два приседания, сгибание рук в упоре лежа, прыжки с подтягиванием коленей к груди, ускорение с касанием разметки площадки и т. д.)

Ввести в упражнения задания с дриблингом

Обвести стойку расположенную в 1м от игрока

То же, все время находясь к партнеру лицом

Выполнить простую восьмерку или другое задание на «чувство мяча»

После поворота на 180о вперед или назад выполнять различные передачи из положения спиной к партнеру.

Двумя руками над головой

Двумя руками под ногами с отскоком от пола

То же без отскока (прямая)

Одной рукой над одноименным плечом

Над противоположным плечом

Под противоположным плечом

Одной рукой назад с отскоком от пола

Под ногами отскоком от пола

После поворота на 90о или 270о из-за спины отскоком от пола

То же без отскока от пола

Крюком над головой

Крюком под противоположным плечом

Мяч на троих

(ваши игроки будут обучены)

Все упражнения выполняются по принципу тройки со сменой мест

Рисунок

4 – 6 м

Передачи со сменой мест бегом, прыжками, приставными шагами и т.д.

После передачи мяча выполнять ОРУ или другие специальные задания

После ловли мяча выполнять упражнения из раздела «Мяч у каждого»

Ходьба выпадами с перекладкой мяча под ногами вперед и назад

Подскоки с перекладками под коленом (одноименной или противоположной рукой)

Ведение мяча прыжками на одной ноге

Ведение мяча с прыжками в глубоком приседе

Упражнения 2 Х 1 выполняются в основной части урока для повторения и закрепления изученных приемов игры (игрок передавший мяч становится защитником). Помнить, что на уроке категорически запрещены любые контакты с игроком, владеющим мячом.

Мяч на четверых

(ваши шансы резко уменьшаются)

Соотношение активной и пассивной части 1:3. создает достаточно благоприятные условия для восстановления и осмысления ошибок. У вас будет время уделить внимание многим ученикам. В то же время для закрепления пройденного материала этого количества мячей будет недостаточно. Разбейте часы отведенные на баскетбол на две – три темы. Разделите их другим учебным материалом, например гимнастикой. Включите в уроки гимнастики несколько основных упражнений из раздела «Баскетбол», или учебную игру в конце урока. Не пытайтесь использовать мяч в подготовительной части урока. Сократите время разминки и начните основную часть с простых упражнений в колоннах. Используйте в основной части урока те же упражнения, что и в разделе «мяч на троих», но увеличивайте расстояние между игроками.

**Упражнения и игры для основной части урока**

**Обучение ведению мяча**

**Подготовительные упражнения.**

1. Бег с максимальной скоростью от 5 до 30 м различными способами ( лицом, спиной вперёд, правым, левым боком вперёд и т.д.).
2. Ускорения во время бега по заранее обусловленным зрительным сигна­лам.
3. Изменение направления бега по заранее обусловленным зрительным сигналам.
4. Рывки на 5 – 10 м в сочетании с резкими остановками по зрительным сигналам.
5. Передвижение в полном приседе лицом, спиной вперёд, левым, правым боком вперёд.
6. Прыжки в приседе на месте, с продвижением в различных направлениях (вперёд, назад, вправо, влево).
7. Ходьба и бег в полуприседе с изменением направления в сочетании с рывками и остановками.
8. Прыжки через гимнастическую скамейку, отталкиваясь одной ногой (правой, левой) от скамейки с продвижением вперёд, спрыгивая и напрыгивая на скамейку вправо и влево толчком двух и одной, толчками двух попеременно справа и слева с продвижением вперёд.
9. Броски набивных мячей в парах (двумя руками от груди, двумя сверху, двумя руками назад через голову, одной рукой от плеча; то же, но сидя на полу).
10. Отталкивание руками из положения упора, стоя у стены согнув руки.
11. Отталкивание кистями из положения упора, стоя у стены.

**ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

(для обучения правильному положению рук, ног, туловища при ведении мяча) .

1. Имитация ведения мяча на месте правой и левой рукой.
2. Имитация ведения мяча правой и левой рукой с продвижением вперёд сначала шагом, затем – бегом.
3. Имитация ведения мяча по кругу вправо (правой) и влево (левой).
4. Имитация ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления.

**Для ребят, плохо усвоивших работу рук при ведении:**

1. В парах. Первый удерживает мяч снизу на уровне пояса (рука согнута в локтевом суставе под углом 90 градусов). Второй накладывает руку на мяч сверху и мягким движением направляет мяч вниз – вперёд до полного выпрямления руки. Первый не оказывает сопротивления, а только удерживает мяч от падения на пол. Затем движением руки снизу – вверх первый возвращает мяч в и.п. При движении мяча снизу – вверх рука второго находится на мяче. Затем упражнение повторяется. Особое внимание обращать на движение руки без отрыва от мяча.
2. В парах. Первый удерживает мяч двумя руками, захватывая его с боков перед собой на уровне пояса, ноги врозь. Второй энергичным движением правой руки давит на мяч сверху вниз – вперёд до полного её выпрямления. Первый, не оказывая сопротивления, двумя руками опускает мяч на пол, затем обратным движением возвращает его в и.п. Второй встречает мяч правой прямой рукой и продолжает движение с мячом в и.п.
3. Баскетболисты выполняют правой и левой рукой ведение мяча, подвешенного на резиновом амортизаторе, не отрывая руки от мяча при его движении вниз и вверх.

**Упражнения по технике.**

**Ведение мяча**

1. Стоя на месте. Ведение вокруг корпуса.
2. Стоя на месте. Ведение вокруг и между ногами.
3. Стоя на месте. Разновысокое ведение. Несколько ударов с высотой отскока 60 – 80см и сразу же переход на низкое ведение с высотой отскока 10 – 15см.
4. Стоя на месте. Очень частое низкое ведение попеременно правой и левой рукой.
5. Стоя на месте. Ведение двух мячей.
6. Стоя на месте. Ведение трёх-четырёх мячей.
7. Сидя на скамейке. Очень низкое ведение, высота отскока не более 3 – 43см от пола.
8. Сидя на скамейке. Ведение мяча под выпрямленными вперёд ногами в быстром темпе.
9. Бег на носках с ведением мяча.
10. Бег на пятках с ведением мяча.
11. Бег на краях стопы (поочерёдно внешней и внутренней) с ведением мяча.
12. Бег в полуприседе с ведением мяча.
13. Передвижение в глубоком приседе с ведением мяча.
14. Спортивная ходьба с ведением мяча.
15. Гладкий бег с поворотами и ведением мяча.
16. Гладкий бег с переводами мяча перед собой, за спиной, между ногами.
17. Бег приставными шагами: мяч проходит между ногами на каждом шаге.
18. Бег скрестным шагом с ведением мяча.
19. Бег спиной вперёд с ведением мяча.
20. Передвижение спиной вперёд в глубоком приседе с поворотами на 90 градусов с ведением мяча. Таким образом тренируется пивотный шаг.
21. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд с ведением мяча.
22. Бег взахлёст назад с ведением мяча.
23. Бег с высоким подниманием бедра. Мяч переводится с руки на руку ударом под ногой на каждом шаге.
24. Передвижение попеременными прыжками с ноги на ногу с ведением мяча.
25. Передвижение прыжками на двух ногах с ведением мяча.
26. Передвижение прыжками на одной ноге с ведением мяча.
27. Гладкий бег с ведением двух мячей с обязательными переводами за спиной и между ногами.
28. Бег в полуприседе с ведением двух мячей с разворотами и переводами мячей за спиной.
29. Ведение двух мячей вприсядку. Ноги выбрасываются поочерёдно вперёд и в стороны.
30. Ведение одного или двух мячей, поднимаясь и спускаясь бегом по лестнице. Мяч (мячи) должен ударяться о каждую ступеньку.
31. Ведение мяча во время серийных прыжков.
32. Ведение мяча во время прыжков с разворотами на 180 и 360 градусов. Мяч переводится между ногами или за спиной.
33. Ведение одного или двух мячей во время серии «фигурных» прыжков – «ножницы», «разножка» и поворот . мяч переводится между ногами или за спиной.
34. Ведение мяча во время прыжков через гимнастическую скамейку: лицом, боком, спиной вперёд. Сначала мяч ударяется в пол только с одной стороны скамейки. По команде тренера игрок переводит мяч через скамейку одновременно с прыжком.
35. Ведение мяча во время прыжков через скакалку. Крутящие скакалку игроки тоже ведут мяч.
36. Ведение мяча во время прыжков через скакалку в парах. Два игрока с мячами встают рядом и берут скакалку один в правую руку, другой – в левую, крутят её и перепрыгивают синхронно. Свободными от скакалки руками они ведут мячи.
37. Ведение мяча во время прыжков в парах. Два игрока берутся за руки, стоя плечом к плечу, и совершают синхронные прыжки. Одновременно свободными руками они ведут мячи.
38. Синхронное ведение мяча в парах, взявшись за руки. Два игрока, взявшись за руки, ведут мячи свободными руками. По сигналу тренера они меняют направление движения: вперёд, назад, влево, вправо.
39. То же, но движение осуществляется прыжками на одной или двух ногах.
40. Гладкий бег сведением мяча. По сигналу тренера игроки делают разворот на 180 градусов и рывок спиной вперёд на 10 – 15 – 20м с ведением мяча.
41. Гладкий бег в основной баскетбольной стойке с ведением двух баскетбольных мячей. Ведение мячей синхронное, затем – попеременное.
42. Ведение двух мячей во время передвижения в основной баскетбольной стойке: три шага вперёд - влево, три шага вперёд - вправо.
43. То же, но передвижение спиной вперёд.
44. Гладкий бег с ведением двух мячей. По сигналу тренера игроки совершают рывок на 6 – 10м, прижимают мячи к полу, поднимают их ударом тыльной стороны кистей и продолжают ведение.
45. Ведение мяча на большой скорости. По сигналу тренера – остановка, игроки берут мяч в руки, выполняют кувырок вперёд и продолжают ведение.
46. Ведение мяча только переводами его за спиной через всю площадку по диагонали.
47. То же, но переводы только между ногами.
48. Эстафета на скорость ведения мяча. Этап – длина площадки. Передача мяча партнёру – только из рук в руки.
49. Эстафета с ведением двух мячей и сменой их на каждой линии штрафного броска и на центральной линии.
50. Ведение мяча стоя на коленях, сидя на полу, лёжа – поочерёдно левой и правой рукой.
51. Непрерывное ведение мяча с одновременным выполнением команд тренера: «Сесть!», «Лечь!», «Встать!». И.п. – стоя.
52. Обводка неподвижных препятствий на время. Способ обводки: переводом за спиной, сменой ритма по команде тренера. Челночный бег с ведением мяча на время. В каждой точке разворота остановка фиксируется прыжком на обе ноги.
53. То же. При этом игрок всё время находится лицом к противоположной лицевой линии, т.е. все возвращения осуществляются бегом спиной вперёд.
54. Ведение мяча с активным сопротивлением. Игрок с мячом преодолевает сопротивление двух защитников. Нужно провести мяч через всю площадку и бросить по кольцу.
55. Ведение мяча на ограниченном пространстве. Вся команда с мячами собирается внутри трёхсекундной зоны. По сигналу тренера игроки начинают ведение мяча, одновременно стараясь выбить мяч у ближних соперников. Те, кто потерял мяч, выбывают из игры. Выигрывают трое оставшихся с мячами.
56. «Пятнашки» в парах с ведением мяча. Пары играют по всему полю. Мяч разрешается водить только «слабой» рукой.
57. «Чехарда» с ведением мяча. Участвует вся команда.
58. Ведение с выбиванием мяча сзади, в парах. Ведущий начинает движение от лицевой линии к противоположному кольцу. Его партнёр забирает у него мяч сзади и продолжает движение в том же направлении. Через несколько шагов первый игрок снова забирает мяч сзади.
59. Ведение мяча с сопротивлением. 1х1 по всей длине площадки, мяч только у нападающего.
60. То же, но вводится второй мяч, т.е. оба игрока ведут мячи.
61. Игра 2х2 с ведением мяча. Передача разрешена только из рук в руки.
62. Игра 1х1 на половине поля с проходом под кольцо. Броски со средней и дальней дистанций запрещены.
63. Ведение мяча с отягощением. Один игрок сидит у своего партнёра на спине, оба ведут мячи. Выигрывает та пара, которая быстрее преодолеет расстояние от кольца до кольца и быстрее забьёт оба мяча.
64. Преследование дриблёра. Задача игрока, ведущего мяч, - не дать себя обогнать, укрывая мяч от защитника, вести мяч на максимальной скорости забить его из-под кольца. Задача защитника – выбить мяч у нападающего или помешать броску по кольцу. При движении к противоположному кольцу игроки меняются ролями.
65. Ведение мяча с поднятой головой. По осевой линии поля через равные промежутки расставлены 5 стульев. Две команды располагаются на противоположных лицевых линиях. По команде тренера стартуют первые игроки каждой колонны. Задача – обвести все стулья и не столкнуться с соперником. Следующий игрок в колонне стартует тогда, когда первый пересекает центральную линию поля. Выигрывает та команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной лицевой линией.
66. В парах. Первый без мяча продвигается спиной вперёд и постоянно на одной руке показывает различное количество пальцев. Второй, ведя мяч, движется за ним, называя цифру, соответствующую количеству пальцев, показываемых первым игроком.
67. То же, но первые поднимают вверх то правую, то левую руку. В соответствии с этим вторые выполняют ведение правой, левой рукой.
68. Баскетболисты выстраиваются в две шеренги вдоль боковых линий площадки лицом друг к другу. Первые выполняют ведение мяча , вторые подают сигналы движением рук. Руки вверху – ведение вперёд, руки внизу – ведение назад, руки в стороны – ведение на месте.
69. То же, но сигналы подаются по очереди то правой, то левой рукой. В соответствии с этим ведение выполняется правой, левой рукой.
70. В парах. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Команду для изменения высоты отскока подаёт партнёр без мяча. Рука вверху – высокий отскок, рука внизу – низкий отскок.
71. То же, но в движении.
72. Ведение мяча по кругу вправо – правой рукой, влево – левой.
73. Ведение мяча по «восьмёрке» по очереди правой и левой рукой.

**Упражнения по тактике.**

Упражнение выполняется на ¼ части площадки. Участвуют два нападающих и один защитник.

1. Нападающий ведёт мяч. Как только к нему приближается защитник, он должен передать мяч второму нападающему, который, получив его, начинает ведение и т.д. задача защитника – овладеть мячом или выбить его у нападающего. Игрок, потерявший мяч, становится защитником.
2. В парах. Упражнение выполняется на ¼ части площадки. Один игрок ведёт мяч, второй – пытается отнять его. Если мячом овладел защитник, он становится нападающим.
3. В парах. Нападающий с мячом, применяя ведение, продвигается от лицевой линии к противоположной корзине с целью забросить мяч. Защитник, оказывая сопротивление, старается завладеть мячом.

**ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ для совершенствования ведения мяча в игровых условиях**

1. Выбивание мяча с ведением. Двое игроков, выполняя ведение мяча, стараются свободной рукой выбить мяч у партнёра и не дать ему выбить мяч у себя.
2. Пятнашки с ведением. На половине площадки 8 – 12 человек играют в пятнашки. У каждого – мяч. Передвигаться можно только с ведением мяча как водящему, так и убегающим.
3. Передай мяч. 5 – 7 человек играют на одной половине площадки. Они рассчитываются по порядку номеров. Каждый должен запомнить, кто следует за ним по расчёту, а последний – первого. Свободно перемещаясь по площадке, ребята после ведения (4 – 6 ударов мяча о пол или по сигналу) передают мяч следующему номеру, а последний – первому.
4. Вытолкни из круга. Игра проводится в кругу диаметром 3 м. Школьники разбиваются на пары. Прыгая на одной ноге и одновременно выполняя ведение мяча, они пытаются вытолкнуть друг друга из круга. Выигрывает тот, кому удалось это сделать, не потеряв мяч.

**Обучение ловле и передачам мяча**

**Совершенствование техники.**

1. Ловля и передачи при встречном передвижении , с двумя или более мячами (в данном случае – тремя). Игроки 1 и 2 передают мячи партнёрам 6 и 7, а сами бегут вслед за мячом. Игроки 6 и 7 возвращают мячи обратно на прежнее место, где их принимают переместившиеся сюда игроки 2 и 3, а сами смещаются по часовой стрелке на новые места (рис.1) игрок 7, прежде чем прибежать в конец колонны, получает мяч от партнёра 4 и возвращает его обратно уже партнёру 5. Способы передач – одной или двумя руками от груди. Скорость перемещения занимающихся нарастает постепенно. Дозировка – до 5 мин. Затем следует поменять направление передвижения и продолжить упражнение (также не больше 5 мин.). Обращать внимание на точность и своевременность передач.
2. На каждой стороне площадки юные баскетболисты выстраиваются в две колонны, одна из которых в 3–секундной зоне, другая – в углу (рис.2) Начинает упражнение игрок 6, который из-под щита направляет мяч двумя руками от груди партнёру 1. Тот, сделав 2шага, посылает игроку4, бегущему справа. Игрок 4 ведёт мяч и, когда партнёр обгонит его, возвращает ему мяч, а сам становится за игроком 9. Игрок 1 после двух шагов в прыжке с поворотом посылает мяч выходящему на передачу партнёру 7, а сам встаёт в колонну за игроком 12. Пара игроков 7 и 10 выполняет такие же передачи в движении в обратную сторону и т.д.

 Упражнение можно усложнить броском по корзине. Тогда мяч бросает по цели игрок 4, а его партнёр 1с ходу подбирает мяч и также в прыжке с поворотом направляет передачу выбегающему игроку 7 и т.д.

 Данное упражнение выполняется в движении сначала в одну, затем – в другую сторону (т.е. одна колонна становится не в правый, а в левый угол площадки). Дозировка – до 5 мин. в каждом направлении. Обращать внимание на быстроту передач, чтобы ловля и передачи выполнялись слитно, одним движением с помощью кистей ( в конце приёма – захлёстывающее движение кистей).

Баскетболисты становятся у боковой линии поля в середине площадки, а игрок 4 занимает место на линии штрафного броска (рис.3)



Схема

1. Игрок 1 отдаёт мяч партнёру 4 и, обегая его по дуге, на ходу получает от него передачу и сразу же возвращает ему мяч. Закончив упражнение, игрок 1 отдаёт мяч партнёру 2, а сам занимает место игрока 4, который уходит из области штрафного броска и встаёт в конец колонны. В а р и а н т : игрок, бегущий по дуге, бросает мяч в корзину (когда приблизится к ней), подбирает его и выполняет быструю передачу очередному игроку, сам занимает место на шрафной линии.

В упражнении нужно делать акцент на быстроту передвижения и точность передачи одной рукой или от груди. Дозировка – около 3 мин. в одну, затем в другую сторону (правой и левой рукой).

1. Занимающиеся в колоннах на разных сторонах площадки. Игрок 1 передаёт мяч выбегающему навстречу партнёру 4, а сам направляется в конец противоположной колонны, по пути принимая мяч от игрока 4 и пасуя игроку 5. Последний (5) начинает то же взаимодействие, посылая мяч игроку 2, и т.д. (рис.4).

 

Рис. 4

Схема

Способы передач могут быть разные, как самые простые, в том числе из рук в руки, так и более сложные, например, из-за спины одной рукой. Основное внимание – на своевременный выход для получения мяча и рывок после передачи и также точность посыла мяча партнёру, так чтобы тому было удобно поймать мяч. Дозировка – 5 – 6 мин. Смена способов передачи либо по указанию тренера, либо по заранее обусловленному сигналу.

1. Передачи мяча назад. Игроки разбиваются на пары, у каждой – один мяч. Пары движутся по кругу. Передний игрок ведёт мяч, потом передаёт его заднему, тот либо возвращает мяч партнёру, либо рывком выбегает вперёд, переходит на ведение, а потом выполняет передачу назад и т.д.

 По заданию учителя, игроки совершенствуют разные способы передач назад: двумя руками, правой рукой под левую, левой под правую, кистью сразу после ведения, правой рукой над левым плечом, одной рукой над головой и др.

1. Передача в прыжке. Группа образует круг, в центре – игрок с мячом. Он посылает высокие пасы каждому партнёру по очереди, а те, в высоком прыжке, до приземления, возвращают мяч обратно.
2. У каждой пары игроков по мячу. После шага вперёд баскетболист подпрыгивает и с поворотом посылает мяч партнёру, находящемуся сзади. Тот, в свою очередь, делает шаг от партнёра, подпрыгивает и с поворотом возвращает ему мяч и т.д. Чередовать передачи: один раз левой рукой, один раз – правой.

Выбирают удобную стену и на высоте 1,5 м от поверхности земли (пола) наносят отметку. В эту отметку и нужно целиться мячом. Способы передач самые различные : одной рукой из-за спины, одной рукой назад, одной или двумя над головой, над плечом, а также одной (правой и левой) с ударом о пол. Для лучшего совершенствования передач нужно изменять расстояние до стены (или щита). Можно устроить соревнование: кто сделает больше определённого вида передач за единицу времени.

1. Передачи после ведения ( с финтами). Игроки 1 и 2 располагаются рядом с боковыми линиями площадок (рис.5). Между ними два препятствия (стулья, стойки). Баскетболист 1 выполняет финт на бросок и ведёт мяч поперёк площадки, партнёр 2 после ложного движения к щиту обегает препятствие с внешней стороны и устремляется в 3-секундную зону. Получив передачу в движении, игрок 2 атакует корзину. Способ передачи указывает учитель: в прыжке или без прыжка, накидыванием или с отскоком от пола и др. Упражнение выполняется с правой и левой стороны.

Рисунок

1. «Следуй за лидером» (рис.6). Удобно для исправления ошибок занимающихся. Игрок с мячом выполняет короткое ведение, поворачивается и посылает мяч очередному партнёру, который выбегает навстречу из колонны. Можно передавать мяч от груди, с отскоком от пола, «крюком» или любым способом по усмотрению учителя. Каждый очередной игрок повторяет действия предыдущего. Когда упражнение выполнят все, учитель предлагает другой способ передачи.
2. Передача мяча в квадрате (рис.7). Упражнение даёт возможность всем игрокам команды одновременно совершенствовать различные способы передач. Передвижения игроков довольно сложные и требуют предварительной подготовки. Каждый баскетболист на одной стороне квадрата выполняет на ходу три приёма мяча и три передачи. Например, игрок 1 (рис.7) начинает упражнение. Его партнёр 2, выбегая навстречу, ловит мяч, возвращает обратно, после короткого рывка снова принимает передачу от игрока 1 и посылает мяч в следующий угол партнёру 3, ещё раз делает рывок, чтобы также сыграть с баскетболистом 3, и становится в соседнюю колонну. После того, как игроки хорошо освоят упражнение, можно ввести второй, третий и даже четвёртый мяч. Способы передач указывает учитель.
3. Передача мяча из рук в руки на большой скорости (рис.8). С помощью этого упражнения игроки готовятся к проведению нападения «восьмёркой». Эффект от таких передач тем выше, чем больше скорость передвижения игроков. Отдав мяч партнёру 2, игрок 1 выбегает к нему навстречу, принимает мяч из рук в руки и тут же передаёт его выбежавшему сюда же игроку 4, а тот, в свою очередь, также передаёт мяч выбежавшему игроку 3 и т.д. после передачи игроки быстро занимают места в противоположных колоннах. Дозировка 3 – 5 мин. (в высоком темпе).
4. Передача мяча подбрасыванием (на короткое расстояние). Игроки передвигаются по «восьмёрке» (рис.9)., обегая расставленные на площадке четыре препятствия (стойки, стулья). Закончив движение по часовой стрелке, игрок переходит на другую сторону и движется уже против часовой стрелки. Передачи мяча происходят на одном и том же месте – в центре. Упражнение выполняется двумя мячами. Задача каждого игрока – так рассчитать скорость своих рывков, чтобы своевременно подбежать к месту передачи и успеть принять мяч, только что подброшенный партнёром вверх (на 30 – 40 см).
5. Передача мяча «крюком» (одной рукой над головой).Игроки в двух колоннах (рис.10). Первые номера ведут мячи вперёд и затем передают по диагонали назад «крюком» вторым номерам другой колонны. Такая же схема выполнения упражнения может быть использована для совершенствования большинства других способов передач.

**Упражнения с двумя и тремя мячами**

1. Передачи двумя руками от груди. Игрок встаёт в 3 – 3,5 м от стены лицом к ней, в обеих руках – по баскетбольному мячу. Первые две передачи выполняются одной рукой (левой и правой), а все последующие – двумя. Ударив мяч о стену, игрок тут же посылает в то же место другой мяч, а первый ловит после отскока от пола и вновь посылает в стену и т.д. Можно все передачи выполнять и одной рукой.
2. Передачи одной рукой. Стоя в 2 м от стены, игрок поочерёдно ударяет в неё двумя мячами и ловит их, не давая мячу удариться о пол. Упражнение можно выполнять и двумя руками.
3. Встав лицом к стене, игрок бросает в неё мяч, а со вторым выполняет поворот на 3600 и двумя руками от груди бросает в стену. Нужно поддержать такой темп, чтобы успевать ловить каждый отскакивающий от пола мяч и быстро бросать его в стену после поворота.
4. Игрок становится у стены с двумя мячами. Ударяет о пол первым мячом так, чтобы он отскочил к стене и возвратился обратно. Прежде чем его поймать, игрок бросает в стену второй мяч, ловит первый и снова ударяет о пол и т.д. Упражнение обычно получается не сразу. Баскетболисту нужно уловить темп передач и определить их скорость. Передачу о пол следует выполнять быстрее, резче посылать мяч вниз – вперёд, а передачу непосредственно в стену, наоборот, надо смягчать, целиться мячом повыше, чтобы он возвращался к игроку медленнее.
5. Упражнение в парах. Игрок зажимает мяч стопами. Подпрыгивая, подбрасывает мяч, ловит его и, не приземляясь, посылает партнёру.
6. Игрок встаёт в 3-х м от стены правым боком к ней, левой рукой бросает в неё поочерёдно два мяча и ловит их поочерёдно после отскока от пола. Затем то же упражнение выполняет правой рукой, повернувшись левым боком к стене.
7. Два игрока выполняют передачи друг другу одновременно тремя мячами.
8. Перебрасывание мяча через себя. Мяч из – за спины двумя кистями нужно перебросить через голову и поймать перед грудью.
9. Броски в стену поочерёдно двух мячей двумя, затем – одной рукой.
10. Передачи в паре одновременно двумя мячами:
11. от плеча;
12. с отскоком от пола.
13. Жонглирование двумя мячами одной рукой.
14. Подбрасывание вверх поочерёдно двух мячей с ловлей после отскока от пола, потом – без отскока.
15. Два игрока становятся друг напротив друга. Один перекатывает мяч по вытянутой в сторону руке за головой на другую руку, после чего передаёт партнёру для того же действия и т.д.
16. Игрок на месте водит мяч без зрительного контроля, а партнёр посылает ему второй мяч. Увидев передачу, первый игрок быстро берёт свой мяч в руки, передаёт партнёру и принимает летящий к нему мяч.
17. То же, но игрок ведёт мяч по кругу, а партнёр, стоящий в центре, посылает дриблёру второй мяч.
18. Игроки встают друг против друга, у каждого по мячу. Одновременно выполнив передачи, они делают поворот на 3600 и принимают мячи.
19. Три игрока располагаются треугольником, поочерёдно передают мячи третьему и принимают их обратно. Способы выполнения передач:
20. мяч набрасывается свободному игроку верхом, тот должен в прыжке кистью отбить мяч обратно, такую же передачу сразу же делает второй игрок и т.д.;
21. после приёма мяча игрок возвращает его ударом о пол, а сам выполняет поворот на 360 градусов;
22. получив мяч, игрок перекладывает его из руки в руку за спиной и возвращает партнёру двумя руками от груди.
23. Игрок с близкого расстояния бросает по корзине поочерёдно два мяча и ловит их после отскока от пола.
24. В положении «мост» с опорой на одну руку игрок выполняет дриблинг и затем передаёт мяч под спиной.

**Упражнения для лучшего выполнения передач**

1. Два игрока ведут мяч навстречу друг другу и, не прерывая ведения, каждый старается отобрать мяч у соперника.
2. Против игрока 1 на разных расстояниях от него и в разных направлениях становятся три партнёра (все четверо – с мячами). На мяч, посланный одним из партнёров игроку 1, последний должен ответить быстрой передачей тому же партнёру.
3. Четверо водят мячи, другие четверо свободно перемещаются по площадке. По сигналу тренера каждый дриблёр должен быстро найти своего заранее назначенного напарника и послать ему мяч.
4. «Пятнашки» – четверо или пятеро игроков водят мячи, водящий пятнает мячом, не выпуская его из рук.
5. Упражнение в быстром прорыве: после подбора отскочившего от щита мяча надо сразу же передать его резко стартующему партнёру.

**Передачи несколькими мячами**

1. Игрок посылает в стену и ловит один за другим три мяча.
2. Трое игроков, стоя на месте, передают друг другу три мяча.
3. То же в движении. Постепенно увеличивать темп.

**Игры для совершенствования передач мяча**

1. Двое против одного. Игра проводится на четверти баскетбольной площадки. Два игрока разными способами передают мяч друг другу, а третий старается перехватить или хотя бы задеть мяч. Если мяч выйдет за пределы площадки, будет перехвачен или игроки нарушат правила передвижения с мячом, «провинившийся» меняется местом с защитником. Держать мяч в руках более 3 сек запрещено.
2. Борьба за мяч: трое против двух. Каждая пятёрка игроков ведёт борьбу на четверти площадки, из которой нельзя выбегать с мячом. Три баскетболиста, передавая мяч, стремятся удержать его под своим контролем как можно дольше, а двое защитников стараются овладеть мячом. Игрок, потерявший мяч, становится защитником.
3. Борьба за мяч: двое против двух. На ограниченной части площадки двое передают мяч, а двое пытаются перехватить его, соблюдая все правила игры.
4. Командная борьба за мяч: используя ведение и передачи, игроки команды стремятся удержать мяч под своим контролем. Задача соперников – поскорее овладеть мячом. Выбивать мяч из рук запрещено, но и владеть им более 5 сек игроку нельзя. Мяч переходит к другой команде в следующих случаях:
* когда он перехвачен в воздухе;
* когда он улетел за пределы площадки;
* когда игрок с мячом в руках совершил пробежку;
* когда нарушены правила ведения мяча;
* когда сделана какая – либо иная ошибка, предусмотренная правилами игры в баскетбол.

**Игры подготовительные к баскетболу**

Если количество учащихся, существенно превышает оптимальное количество игроков, а возможности организовать второе игровое место нет, используйте круговые замены. Например, играя в «собачку», один из игроков допустил ошибку в результате, которй он должен поменяться местами с ведущим. Игрок занимает место на скамейке запасных, а новый по очереди игрок становится ведущим. Как вариант: перед уходом на скамейку запасных игрок выполняет дополнительное задание (приседания, прыжки и т.п.)

Таблица 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Игра** | **Оптимальное количество игроков** | **Методические рекомендации** |
| «Собачка» 2 Х 1; 3 Х 1; 3 Х 2 и т.д. |  | Повторить и закрепить технику передач мяча, использование финтов и поворотов. |
| «Алфавит» выполняя передачи в парах ученики поочередно называют буквы алфавита, названия городов, имена и т.п. |  | Техника передач реакция сообразительность |
| Борьба за мяч в кругах. Игроки передают мяч стоя в кругах ǿ1м, один-два ведущих стараются перехватить мяч, когда им это удается они подают команду для смены кругов и стараются сами занять свободный. Игрок, не успевший занять место в круге становится ведущим. | 5-6 игроков 1 ведущий, на каждые 3 игрока свыше 5 – 1 ведущий. | Техника передач, быстрота, сообразительность. В четвертом классе запрещаются передачи выше нормального роста с вытянутой рукой, или выполнять все передачи отскоком от пола. |
| Возьми мячик. Игроки водят баскетбольные мячи снаружи большого круга. В центре круга лежат теннисные мячи количеством на один меньше, чем участников игры. По команде игроки, не выпуская из рук б/б мяч разбирают мячики из круга. Игрок, оставшийся без мяча, выбывает. | 7-9 игроков | Для 5-6 классов играть не прекращая дриблинга. |
| «Удочка» с ведением мяча | 7 -9 игроков, ведущий |  |
| «Отруби хвост» | По 6 – 8 игроков в каждой команде  |  |
| «Волк во рву». Условный ров игроки преодолевают с ведением мяча | От размеров площадки. | Игра может усложняться увеличением количества «волков», ширины «рва», кол-ва рвов, необходимостью выполнять броски на каждой половине площадки. |
| «Волк во рву – 2». Условный ров игроки преодолевают передачами. | От размеров площадки. | Учитель назначает 2-х,3-х наиболее подготовленных игроков «проводниками». «Проводники» располагаются на территории волков и, взаимодействуя с игроками передачами, помогают им преодолевать рвы. Учитель принимает решение разрешить игрокам преодолевать «ров» ведением или только передачами. |
| «Зайчик». Ведущий в круге старается избежать попадания мячом. | 8-10 | Категорически запрещается бросать мяч в голову. |
| «Все против всех». На ограниченной площадке все участники водят мяч, стараясь правильно выбивать мячи у других игроков и сохранять свой. Игроки без мячей стоят за пределами игровой зоны и борются за потерянные мячи. | 7-8 | Проводить игру отдельно для мальчиков и девочек. Игрок, потерявший мяч, выполняет дополнительные задания прежде, чем вернуться в игру. |
| Салки передачами. Играют две команды игроки одной команды пытаются осалить игроков другой команды, передавая мяч друг-другу без ведения. Осаленные игроки выбывают из игры.  | 8 Х 8  | Следить за правильным выполнением поворотов. Если количество игроков существенно превышает возможности площадки, используйте условные замены. |
| «Охотник» игроки водят мяч на ограниченной площадке. «Охотник» старается правильно выбить или дотронуться до мяча. Когда ему это удается, он становится игроком. | По количеству мячей и размерам площадки | Игроки «спасаются» выполняя задания типа: при приближении «охотника» выполнить перевод под ногами, перевод за спиной, подбросить мяч вверх и сделать три хлопка в ладони или хлопок за спиной и т.д. |
| «Перехватчики». 7 – 9 игроков с мячами. 2 – 4 игрока – «ловцы» - располагаются в специально отведенных местах (круги, обручи, тумбы). 2 «перехватчика» в отличающейся форме (манишки). Игроки водят мяч по игровой площадке, при приближении «перехватчика» передают мяч «ловцам». «Перехватчики» стараются правильно овладеть мячом (выбиванием или перехватом). | От 10 до 15 | «Ловцы», не задерживая мяч более 2 секунд, возвращают его игрокам. Игрок, потерявший мяч, уходит на скамейку запасных, предварительно выполняя дополнительные задания. «Перехватчик» занимает место игрока, запасной игрок становится «перехватчиком».Как вариант: ловец, поймав мяч, меняется местами с игроком. |