



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
центр образования № 162 Кировского района Санкт-Петербурга*

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ ЦО №162
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29 августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ ЦО № 162 Кировского
района Санкт-Петербурга

Н.А. Кутепова
Приказ № 58.9 от 29 августа 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Стритбол»

Возраст обучающихся: 14-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: учитель
физической культуры
Резниченко А. А.

Санкт-Петербург
2022

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Артбол – это разновидность вышибалы.

Специфика двигательной деятельности игры в артбол способствует рациональному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, увеличению подвижности суставов, укреплению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие реакции выбора, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость).

Артбол – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Таким образом, детско-юношеский артбол формирует у обучающегося умения и навыки оптимального участия в коллективной работе.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы в приобщении воспитанников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Сегодня артбол популярен в тесных кругах, но в дальнейшем станет отличным видом спорта.

Новизна программы. При изучении и освоении данной спортивной игры занимающиеся могут достичь реализации основного принципа физической культуры и спорта – единства обучения и развития. Это единство нужно понимать как взаимосвязь между основными физическими качествами. Например, чем выше уровень развития физических качеств, тем больше появляется возможностей для совершенствования техники игры. И наоборот, чем совершеннее техника выполнения приемов, тем лучше реализуются физические качества в данных двигательных действиях.

Современный уровень научных знаний в области физической культуры и спорта не только расширил запас наших представлений о взаимосвязи всех сторон подготовки артоболистов, но и значительно углубил их. Не возникает сомнения, что техническая вооруженность игроков в последнее время несоизмеримо мощнее и разнообразнее, что с каждым годом совершенствуется и усложняется тактическая стратегия ведения игры. Недаром говорят, что сегодняшний день баскетболиста – это день скорости, техники и рациональной тактики.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что процесс обучения игре артбол способствует не только формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, творческих качеств личности обучающихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

В артоболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей:

ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Отличительные особенности программы:

Её отличительной особенностью является то, что она учитывает материально-техническое состояние учреждения, наличие спортивного инвентаря, как в зале, так и на улице.

Программа деятельности спортивного объединения «Артбол» составлена на основе интересов детей, которые были набраны в коллектив в зависимости от их возраста, физических и психических возможностей.

На теоретических занятиях по артболу формируется устойчивая мотивация к практическим действиям. Каждый понимает, что заниматься он будет лично для себя, а не ради сдачи определенных норм. Таким образом, стимулом к тренировкам становится процесс самосовершенствования и само оздоровления. Для игроков артбола нет предельного возраста, игра по силам любому, кто хочет двигаться и поддерживать свой тонус.

Условия реализации программы: данная программа рассчитана для обучающихся 14-17 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача.

Объем программы: 144 часа.

Наполняемость групп: до 15 человек.

Возраст обучающихся: 14-17 лет.

Условия набора и формирования групп:

Форма занятий:

Формы организации обучения: Командная (групповая), малыми группами, индивидуальная.

Используемые методы обучения:

-*словесные методы:* объяснение, рассказ, беседа, инструктаж, лекция;

-*наглядные методы* применяются главным образом в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов, просмотры соревнований;

-*практические методы:* метод упражнения, игровой и соревновательный методы.

Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после приобретения занимающимся навыков игры.

Условия реализации программы:

Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года, следующая:

-при нагрузке 4 часа в неделю (144 часа в год) – 2 раза в неделю по 2 часа.

Комплектование любой учебной группы проводится ежегодно в период с 1 по 15 сентября. В течение учебного года ввиду выбытия по различным причинам из состава обучающихся данная группа может быть доукомплектована.

Срок освоения дополнительной образовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности - 1 год для детей 14-17 лет.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям артболом, формирование навыков здорового образа жизни, социализации обучающихся.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта артболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей.
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм.
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения.
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

1.3. Планируемые результаты программы

Планируемые результаты, приобретаемые учащимися в процессе обучения программы:

Личностные результаты:

- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- будут развиваться морально-этические и волевые качества, дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- будет развиваться умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Метапредметные результаты:

- будут уметь находить ошибки при выполнении заданий и исправлять их, вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- будут уметь организовывать и проводить соревнования по артболу;

Предметные результаты:

- будут знать об особенностях зарождения, истории игры в артбол.
- будут знать о физических качествах и правилах их тестирования, научиться выполнять упражнения физической подготовки в соответствии с возрастом;
- научиться владеть тактико-техническими приемами артбола, овладеют основами судейства игры в артбол.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Первичная диагностика. Тестирование
2.	Теоретическая подготовка	4	4	0	Беседа. Опросы.
3.	Общефизическая подготовка (ОФП)	37	2	35	Текущий контроль.
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	23	2	21	Текущий контроль.
5.	Основы техники игры в артбол	34	2	32	Текущий контроль.
6.	Тактика игры в артбол	16	2	18	Текущий контроль.
7.	Игровая подготовка и судейство	24	0	24	Итоговая аттестация. Соревнование
ИТОГО:		144	13	31	

Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с деятельностью объединения, с его целями и задачами, с порядком и планом работы на учебный год, расписание занятий, режим дня, гигиена спортсмена. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по артболу. Необходимые качества и физическая подготовка для участников объединения.

Практика. Выполнение упражнений по ОФП и СФП (проверка физических качеств перед началом учебного года).

Раздел 2. Теоретическая подготовка

Тема. 2.1. История возникновения и развития игры артбол.

Тема. 2.2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Теория. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Воспитание чувства

ответственности. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Тема. 2.3. Гигиена и спорт. Оказание первой доврачебной помощи.

Теория. Личная гигиена спортсмена. Гигиена мест проведения занятий, гигиена спортивной формы. Ограничения и противопоказания для занятий спортом. Доврачебная медицинская помощь. Приемы самоконтроля. Предупреждение и профилактика травматизма. Оказание первой доврачебной помощи. Правила оказания первой медицинской помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, нарушении функций дыхательной системы. Строение человека и влияние на организм физических нагрузок

Тема. 2.4. Основы техники игры и технической подготовки

Теория. Основы технической подготовки. Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов тренировки.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема. 3.1. Строевые упражнения

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП, правильное распределение нагрузки на различные группы мышц. Практика. Выполнение строевых упражнений.

Тема. 3.2. Упражнения для рук и плечевого пояса

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для рук и плечевого пояса.

Практика. Выполнение упражнений для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Тема. 3.3. Упражнения для ног

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для ног

Практика. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Тема. 3.4. Упражнения для шеи и туловища

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для шеи и туловища.

Практика. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Тема. 3.5. Упражнения для всех групп мышц

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для всех групп мышц.

Практика. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Тема. 3.6. Упражнения для развития силы

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития силы.

Практика. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными

мячами. Упражнения на тренажёрах.

Тема. 3.7. Упражнения для развития быстроты

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты.

Практика. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен).

Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Тема. 3.8. Упражнения для развития гибкости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития гибкости.

Практика. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо

скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов

(вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание,

«выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Тема. 3.9. Упражнения для развития ловкости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития ловкости.

Практика. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне.

Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Развитие современного артбола характеризуется атлетической манерой игры, которая проявляется в борьбе за мяч, в мощном броске и хорошей ловле, взрывными, максимально быстрыми действиями в защите и нападении, в виртуозном владении собственным телом. Одной из серьезных задач теории и методики тренировки является оптимизация всех видов подготовки арболистов высокой квалификации: физической, технико-тактической и психологической. Арсенал и специфика двигательных действий арболистов предполагает прыжки с ходу и серийные прыжки, ловлю, передачу и перехват мяча в прыжке, дистанционные броски и т. д. Результативность соревновательной деятельности является совершенствование специальной физической подготовки арболистов, а именно: скоростно-силовых способностей, проявлением которых является рывки.

Тема. 4.1. Упражнения для развития быстроты движения.

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты движения.

Практика. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Тема. 4.2. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Практика. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания.

Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

Тема. 4.3. Упражнения для развития игровой ловкости.

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития игровой ловкости.

Практика. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Тема. 4.4. Упражнения для развития специальной выносливости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития специальной выносливости.

Практика. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Раздел 5. Основы техники игры в артбол.

Тема. 5.1. Стойке артболиста

Теория. Стойка-это исходное положение игрока при выполнении всех технических приёмов игры в артбол. Её варианты: стопы параллельно на ширине плеч, на одной линии; одна нога выдвинута вперед.

Тема. 5.2. Способы передвижений

Теория. Способы передвижений. Шагом, бегом, приставными шагами. Передвижение осуществляется, как правило, бегом по коротким отрезкам. Во время бега артболист ставит ногу на всю стопу или перекатом с пятки на носок, значительно сгибая обе ноги.

При ускорениях бег выполняется коротким шагом, нога ставится на переднюю часть стопы.

Практика. Обучение техники передвижений. Учебная игра.

Тема. 5.3. Остановки и повороты.

Теория. Остановки прыжком и двумя шагами.

Практика. Обучение остановкам прыжком и двумя шагами. Обучение поворотам на месте с мячом и без мяча. Учебная игра.

Тема. 7.1. Учебная игра

Теория. Техника безопасности в арбболе.

Практика. Игра по правилам.

Раздел 8. Итоговое занятие

Теория. Знакомство с итоговыми контрольными нормативами, контрольными тестами и организационной структурой проведения зачётных мероприятий.

Практика. Контрольно-переводные испытания. Турнир по арбболу.

3.3. Организационно-педагогические условия реализации программы

В процессе обучения по Программе широко применяются разнообразные формы и методы проведения занятий:

- словесный (объяснение, рассказ, замечание, команды, указания);
- наглядный (показ упражнений тренером, наглядные пособия, видеофильмы);
- практический (упражнения, игра, соревнование, круговая тренировка).

Главным из практических методов является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Игровой и соревновательный методы применяются уже после того, как обучающиеся овладели навыками игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Инфраструктура организации:

- Помещение спортзала
 - наличие раздевалок, душевых
- #### **2. Оборудование для проведения занятий:**
- Волейбольные мячи - 10 шт.
 - Скакалки - 15 шт.
 - Стойки - 16 шт. маленьких, 8 больших.
 - набивные мячи-5 шт.
 - гимнастических скамеек- 5 шт.
 - Гимнастическая стенка-15 шт.

3. Требование к специальной одежде:

- спортивная обувь;
- спортивная легкая форма (футболка, шорты, спортивные штаны).

Кадровое обеспечение программы

Программу реализует педагог дополнительного образования

Методические и оценочные материалы

Для успешной реализации программы планируется использовать следующие методические и дидактические материалы:

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 в 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. В процессе обучения осуществляется контроль уровня усвоения данной

программы. Он заключается в тестировании учащихся по физической и технической подготовленности и в демонстрации применения полученных умений и навыков во время учебных двусторонних товарищеских игр и соревнований.

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по артболу.
- Правила игры в артбол.
- Правила судейства в артбол.
- Регламент проведения артбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по артболу.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по артболу.

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 в 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. В процессе обучения осуществляется контроль уровня усвоения данной программы. Он заключается в тестировании учащихся по физической и технической подготовленности и в демонстрации применения полученных умений и навыков во время учебных двусторонних товарищеских игр и соревнований.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов	Дата проведения	
			План.	Факт.
1	Вводное занятие	2		
2	Теоретическая подготовка	4		
2.1	История возникновения и развития игры артбол. Первые шаги артбола в России, характерные особенности артбола.	1		
2.2	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1		
2.3	Гигиена и спорт. Оказание первой доврачебной помощи.	1		
2.4	Основы техники игры и технической подготовки.	1		
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	33		
3.1	Строевые упражнения	4		
3.2	Упражнения для рук и плечевого пояса	4		
3.3	Упражнения для ног	4		

3.4	Упражнения для шеи и туловища	3		
3.5	Упражнения для всех групп мышц	4		
3.6	Упражнения для развития силы	4		
3.7	Упражнения для развития быстроты	4		
3.8	Упражнения для развития гибкости	2		
3.9	Упражнения для развития ловкости	4		
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	22		
4.1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	5		
4.2	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	7		
4.3	Упражнения для развития игровой ловкости	5		
4.4	Упражнения для развития специальной выносливости	5		
5	Техническая подготовка	41		
5.1	Стойке баскетболиста. Стопы параллельно на ширине плеч, на одной линии. Одна нога выдвинута вперёд.	3		
5.2	Способы передвижений. Шагом, бегом, приставными шагами.	4		
6	Игровая подготовка и судейство	23		
6.1	Учебная игра. Судейство игры.	19		
8	Итоговое занятие. Турнир по артболу.	4		
	ИТОГО:	144		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

4.1. Список использованной литературы.

1. Акцентированное развитие мышц брюшного пресса и спины. Дин Бриттенхэм, Грег Бриттенхэм
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. т.1.М., 2002.
3. Развитие мощности в спорте/ Тюдор О. Бомпа
4. Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклейн
5. Сборник упражнений для развития физических кондиций. Грег Бриттенхэм
6. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г. - М., 2009

4.2. Список литературы, рекомендованной обучающимся.

1. Развитие быстроты и ловкости движений / Скотт Хеттенбах
2. Развитие мощности в спорте/ Тюдор О. Бомпа
3. Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклейн
4. Сборник упражнений для развития физических кондиций. Грег Бриттенхэм