

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН Календарный учебный график План учебного процесса.
3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА
4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
5. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММ
6. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
7. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ. ОЦЕНОЧНЫЕМАТЕРИАЛЫ
8. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
	1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА**

Дополнительнаяобщеобразовательнаяпрограммаповидуспорта-баскетболсоставленавсоответствиис:ФедеральнымзакономРоссийскойФедерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РоссийскойФедерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,ПриказомМинистерствапросвещенияРоссийскойФедерации(Минпросвещения России) от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утвержденииПорядкаорганизациииосуществленияобразовательнойдеятельностиподополнительнымобщеобразовательнымпрограммам»,Методическимирекомендациями по организации деятельности спортивных школ в РоссийскойФедерации»от29.09.2006г.№06-1479министерстваобразованияинаукиРоссийскойФедерации,ПриказомМинистерстваспортаРоссийскойФедерацииот27декабря2013г.№1125«Обутвержденииособенностиорганизациииосуществленияобразовательной,тренировочнойиметодическойдеятельностивобластифизическойкультурыиспорта».

**Направленность Программы:** физкультурно-спортивная(формированиеосновздоровогообразажизни,укреплениездоровья,физическоеипсихическоеразвитие,эмоциональноеблагополучиекаждогоребенка).

Актуальность и новизна программы.

Баскетбол — больше, чем игра! Самый массовый, самый зрелищный,самыйигровойизвсехигровыхвидовспорта.Баскетболможноиспользоватьв общеобразовательной школе, как часть программы по физической культуре,баскетболпреподаѐтсявспортивныхшколахиготовяттехнически,тактически грамотных игроков. В баскетбол играют в командах мастеров, гдебаскетбол - это профессия человека. Есть баскетбол мужской и женский, этоговорит о том, что баскетбол интересен всем! В баскетбол начинают игратьдетис7летиможноигратьдозрелоговозраста.Программапомогаетадаптироватьучебныйпроцесскиндивидуальнымособенностямребѐнка,создатьусловиядлямаксимальногораскрытиятворческогопотенциалатренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребѐнка.

Успешностьобучениюбаскетболудетейпреждевсегообусловленаадекватностью программы обучения, средств и методов, которые используетпреподаватель,возрастнымииндивидуальнымособенностямребѐнка.Возрастные,половыеииндивидуальныеразличияребѐнкаявляютсяважнейшимипричинами,которыеопределяютэффективностьосвоенияотдельных элементов и приѐмовтехники баскетбола.

Учебные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом,рассчитаннымна 34недели.

**Цель программы *-*** обеспечить всестороннюю физическую подготовкуребѐнка, отбор спортивно одарѐнных детей для подготовки баскетболистоввысокого класса,привитиеценностей здоровогообразажизни

ЗадачиПрограммы:

*Обучающие:*

* формированиеосновныхжизненноважныхдвигательныхуменийинавыков;
* формированиеустойчивогоинтересакзанятиямбаскетболом;
* приобретениезнанийобаскетболе,егоисториииосовременномразвитии,роли вформировании здоровогообразажизни;
* обучениенавыкамиумениямвданнойдеятельности,самостоятельнойорганизациизанятий;
* овладениебазовойтехникой(основами) баскетбола.

*Развивающиеся:*

* способствовать развитию координации движений и основныефизическиекачеств:силу,ловкость,быстротуреакции;
* способствоватьразвитиюдвигательныхспособностейпосредствомигрывбаскетбол;
* формировать навыки самостоятельных занятий физическимиупражнениями вовремяигрового досуга.

*Воспитательные:*

* способствовать развитию социальной активности обучающихся:воспитыватьчувство самостоятельности,ответственности;
* воспитыватькоммуникабельность,коллективизм,взаимопомощьивзаимовыручку,сохраняя своюиндивидуальность;
* пропагандаздоровогообразажизни;
* содействиевсамоопределении,социальнойадаптации;
* формированиедуховно-нравственныхкачествличности;
* формированиемировоззрения,внутреннейкультурыличности.

-способствоватьснятиюстрессовираздражительности;

* способствовать работе в коллективе, подчинять свои действияинтересамколлективавдостиженииобщейцели.

Организационно педагогические условияСрокреализациипрограммы.

Даннаядополнительнаяобразовательнаяпрограммавключаетвсебяодинэтап подготовкиспортсмена:

* Спортивно-оздоровительныйэтап.1годобучения.

Характеристикавидаспорта.

Баскетбол — это коллективная спортивная игра, в которой соревнуютсядве команды по пять человек в каждой. Цель игры заключается в том, чтобызаброситьнаибольшееколичестворазмячвкорзинупротивоположнойкоманды.Дляэтогоигрокипередаютмячдругдругуилипродвигаются,ударяямячрукойоплощадку,и,приблизившиськщиту,бросаютмячвкорзину. За попадание мячав корзину в процессе игры засчитывается дваочка,азапопаданиесоштрафногоброска—одноочко.Соревнованиевыигрывает та из двух команд, которая наберет большее количество очков за40 минут чистого времени. Сравнительно небольшие размеры площадки — 30х15мипростоеоборудование—двестойкисощитами,ккоторым

прикрепленыметаллическиекольцассетками.Вспортивныхзалахразрешаетсяпроводитьсоревнованиянаплощадках20х11м.Этоспособствует проведению занятий баскетболом без перерыва на протяжениивсего года. Естественность и разнообразие движений, положенных в основуигры, как, например: бег, прыжки, броски, передачи и ловля мяча, а такжетактический замысел игры и острая борьба за мяч вызывают большой интересигрокови зрителей.

Баскетбол,являясьценнымсредствомфизическоговоспитаниямолодежи, постепенно становится одной из наиболее массовых спортивныхигр.Популярностьбаскетболаиширокоеегоприменениевсистемефизическоговоспитанияобуславливаются,преждевсего,экономическойдоступностьюигры,высокойэмоциональностью,большимзрелищнымэффектом,комплекснымвоздействиемнаорганизмзанимающихсяивоспитаниемолодежи.

**Отличительнойособенностью**программыявляетсялѐгкостьвобучении, так как в основе баскетбола лежит естественность движений – бег,прыжки и метание (броски,передачи).

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение,минимальноеколичественныйсостависрокиобучения.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапыподготовки | Годобучения | Минимальныйвозраст длязачислениявгруппы | Минимальнаянаполняемость(чел) |
| Спортивно-оздоровительныйэтап | 1 год | 10 лет | 12 |

**Формыорганизациизанятий.**Основнымиформамиучебно-тренировочнойработывсекцииявляются:групповыезанятия,участиевсоревнованиях,теоретическиезанятия(вформебесед,лекций,просмотрасоревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовыемероприятия.

**Формы проведения занятий.** Основными формами проведения занятийявляютсятренировка и игра.

**Формы аттестации.** Программа предусматривает итоговую аттестациюрезультатовобученияучащихся.Вначалегодапроводитсявводноетестированиепообщейфизическойподготовке.Итоговаяаттестацияпроводится по окончанию обучения по программе (в мае) по всем разделамучебного плана.

Планируемыерезультаты

Результатом освоения Программы по баскетболу является приобретениеучащимисяследующих знаний,уменийинавыковвпредметныхобластях:

*вобластитеоретическойподготовки:*

* историяразвитиябаскетбол;
* местоирольфизическойкультурыиспортавсовременномобществе;
* необходимыесведенияостроенииифункцияхорганизмачеловека;
* гигиеническиезнания,уменияинавыки;
* режимдня,закаливаниеорганизма,здоровыйобразжизни;
* требованиякоборудованию,инвентарюиспортивнойэкипировке;
* требованиятехникибезопасностипризанятияхбаскетболом.

*вобластиобщейиспециальнойфизическойподготовки:*

* освоениекомплексовфизическихупражнений;
* развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы,координации, выносливости) и психологических качеств, их гармоничноесочетаниеприменительнокспецификебаскетбола;
* укрепление здоровья, повышение уровня физическойработоспособности и функциональных возможностей организма, содействиегармоничномуфизическомуразвитию.

*вобластитехнико-тактическойподготовки:*

* овладениеосновамитехникиитактики;
* освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленностизанимающихсятренировочныхнагрузок;

Поитогамобученияпопрограммевцеломвоспитанники

должнызнать:

1. общие основы баскетбола;2.правилатехникибезопасности;

1. иметь представление о технических приемах в баскетболе;4.правилаигрыбаскетбола;
2. терминологиюбаскетбола.

Должныуметь:

1. выполнять ведение, передачу, прием мяча, нападающие удары поворотам;
2. анализироватьиоцениватьигровуюситуацию;
3. правильнораспределятьсвоюфизическуюнагрузку;
4. играть по упрощенным правилам игры5.обладать тактикой атаки и обороны.***Должныиметьнавыки:***
5. владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, различных видовприемовипередачимяча;
6. самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так ибезмяча.
7. получитьнавыкитехническойподготовкибаскетболиста.
8. освоитьтехники:перемещенийвнападенииивзащите,техникупередач,нападенияпрорывом,вырыванияивыбиваниямяча,штрафногоброска.
	1. УЧЕБНЫЙПЛАН

**Календарныйучебныйграфикна2020/2021учебныйгод**

|  |  |
| --- | --- |
| Календарныйучебныйграфик | Сводныеданные |
| Годобучения | сентябрь | 28.09– 02.10 | октябрь | ноябрь | декабрь | 28.12– 01.01 | январь | февраль | март | 29.03– 02.04 | апрель | май | июнь | 28.06– 04.07 | июль | 26.07– 01.08 | август | Теоретическиезанятия | Практическиезанятия | Аттестация | Каникулы | Всегочасов |
|  | 01–04 | 07-11 | 14-18 | 21-25 | 05-9 | 12-16 | 19-23 | 26–30 | 02-06 | 09-13 | 16-20 | 23–27 | 30.11–04.12 | 07-11 | 14-18 | 21-25 | 04-08 | 11-15 | 18-22 | 25–29 | 01-05 | 08-12 | 15-19 | 22–26 | 01-05 | 08-12 | 15-19 | 22-26 | 05-09 | 12-16 | 19-23 | 26-30 | 03-07 | 10-14 | 17-21 | 24-28 | 31-06 | 07-13 | 14-20 | 21-27 | 05-11 | 12-18 | 19-25 | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | К | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | К | К | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | К | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | К | К | К | К | К | К | К | К | К | К | К | К | К | К | 2 | 30 | 2 | = | 34 |
| **Итого** | 2 | 30 | 2 | = | 34 |

Планучебногопроцессана34недели

**пообразовательнойпрограммебазовогоуровняповидуспорта"баскетбол"**

Срокреализациипрограммы:**1год**

Возрастобучающихся: с**10лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Предметнаяобласть | СОГ-1г.об | Всегонедель/часовпопрограмме | Формыпромежуточнойиитоговойаттестации |
| Количествочасов |
| Всегочасов | Втомчисле | итогочасов | Втомчисле |  |
|  | теория | практика |  | Теория | практика |  |
| 1 | Теоретическаяподготовка | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  | собеседование |
| 2 | Общаяфизическаяподготовка | 16 |  | 16 | 16 |  | 16 | сдачаконтрольныхнормативов |
| 3 | Видспорта | 11 |  | 11 | 11 |  | 11 | сдачаконтрольныхнормативов |
| 4 | Различные видыспортаиподвижныеигры | 3 |  | 3 | 3 |  | 3 | мониторингиндивидуальныхдостижений |
| 5 | Аттестация | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 | Зачет |
| 6 | Общееколичествочасоввгод | 34 | 2 | 32 | 34 | 2 | 32 |  |

Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению кобщемуобъемуучебногопланаспортивно-оздоровительногоуровня.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименованиепредметныхобластей | Годобучения |
| 1 |
| 1. | Обязательныепредметныеобласти |
| 1.1. | Теоретическиеосновыфизическойкультурыиспорта | 10% |
| 1.2. | Общаяфизическаяподготовка | 45% |
| 1.3. | Видспорта | 40% |
| 2. | Вариативныепредметныеобласти |
| 2.1. | Различныевидыспортаиподвижныеигры | 10% |

* 1. СОДЕРЖАНИЕУЧЕБНОГОПЛАНА.РАБОЧАЯПРОГРАММА
		1. **Теоретическаяподготовка**

*Формытеоретическихзанятий:*беседы,лекции.

*Организация:*специальныезанятия,беседыирассказвпроцессепрактических занятийи соревнований.

Наспортивно-оздоровительномэтапенеобходимоознакомитьучащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале испортивнойдисциплиной.Основноевниманиеприпостроениибеседирассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость завыбранныйвидспортаиформированиежеланиядобитьсявысокихспортивныхрезультатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической,психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том,чтобы научить начинающего баскетболиста осмысливать и анализировать каксвоидействия,такидействияпротивника.Немеханическивыполнятьуказаниятренера,атворчески подходитькним.

Припроведениитеоретическихзанятийследуетучитыватьвозрастзанимающихсяи излагатьматериалвдоступнойформе.

Для оценки качества усвоениятеоретического материала применяетсятекущий иитоговый контроль.Формыоценки:собеседование.

Напрактическихзанятияхследуетдополнительноразъяснятьзанимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений,правилсоревнований.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема | Краткоесодержание | Кол-вочасов |
| 1 | Вводноезанятие | Правилаповедениявспортивномзале.Инструктажпотехникебезопасностипризанятияхфизкультуройиспортомвусловияхспортивного залаиспортивнойплощадки. | 16’ |
| 2 | Историябаскетбола | ИсторияразвитиябаскетболавРоссииизарубежом. Выдающиеся баскетболисты прошлого инастоящего. | 16’ |
| 3 | Места занятиябаскетболом,оборудование иинвентарь | Местодля проведения занятий и соревнований побаскетболу. Терминология и судейская практика вбаскетболе. | 16’ |
| 4 | Гигиеническиенавыки. Режимдня | Режим дня школьников, занимающихся спортом;основные элементы режима дня и их выполнение.Понятиеорациональномпитании.Основыпрофилактикиинфекционныхзаболеваний.Вредныепривычкииихпрофилактика. | 16’ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 5 | Общая испециальнаяфизическаяподготовка | Атлетическаяподготовкабаскетболистаиеезначение. Подготовка функциональных систем иразвитиедвигательныхкачеств.Краткаяхарактеристикасредствфизическойподготовкибаскетболиста.Взаимосвязьдвигательныхкачеств.Средстваподготовкидлябаскетболистовразличныхвозрастных групп.Особенностиразвитияскоростно-силовыхкачеств, общей и специальной работоспособностиигрока. | 16’ |

* + 1. Общаяфизическаяподготовка(ОФП)

**Общая физическая подготовка** (развитие быстроты, силы, ловкости,выносливости,гибкости).

* + 1. **Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятие острое,шеренге,колонне,флангах,интервале,дистанции,направляющем,замыкающем. О предварительной и исполнительной командах. Повороты наместе,размыканиеуступами.Перестроениеизоднойшеренгивдве,изколонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя.Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменениескоростидвижения.Повороты вдвижении.
		2. **Общеразвивающиеупражнениябезпредметов.** Упражнения длярук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, рывки. Упражнениявыполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны,вращенияиповоротыголовыв различныхнаправлениях. Упражнениядлятуловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различныхположениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа –поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами,поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховыедвижения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады сдополнительнымипружинящимидвижениями.Упражненияссопротивлением.Упражнениявпарах–поворотыинаклонытуловища,сгибание и разгибание рук,приседание с партнѐром, переноска партнѐра наспинеинаплечах,элементыборьбывстойке,игрысэлементамисопротивления.
		3. **Общеразвивающиеупражненияспредметами.**Упражнениясбаскетбольнымимячами–поднимание,опускание,наклоны,повороты,перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной,броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лѐжа) и в движении.Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Ловлямячейна месте,впрыжке,послекувыркавпередвдвижении.
		4. **Акробатическиеупражнения**.Кувыркивпередвгруппировкеизупораприсев,основнойстойки,послеразбега.Длинныйкувыроквперѐд.Кувыркиназад.Соединениенесколькихкувырков.Перекатыиперевороты.
		5. **Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800метров.Кроссыот1000до3000метров(взависимостиотвозраста),6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.Тройнойпрыжок сместаи сразбега.Метаниемяча надальностьи вцель.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименованиетем | Кол-вочасов |
| 1 | Строевыеупражнения | 1 |
| 2 | Общеразвивающие упражнения для различныхгруппмышц(безпредметаиспредметом) | 10 |
| 3 | Акробатическиеупражнения | 2 |
| 4 | Легкоатлетическиеупражнения | 3 |
|  | Итого: |  16 |

* + 1. Видспорта

**Специальнаяфизическаяподготовка(СФП)**

1. **Упражнениядляразвитиябыстроты**. Упражнения дляразвитиястартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной кстартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега,подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижныеигры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д.Стартовые рывки к мячу с последующим броском в кольцо, в соревнованиях спартнеромза овладение мячом.
2. **Упражнения для развития дистанционной скорости.** Ускорения на15,30,60, метров без мяча и с мячом. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бегзмейкой между расставленными фишками. Бег прыжками. Эстафетный бег.Обводкапрепятствий(наскорость).Переменныйбегнадистанции60-100метров.Тожесведениеммяча.Подвижныеигрытипа«салкипокругу»,

«бегуны»,«сумейдогнать»ит.д.

1. **Упражнениядляразвитияскоростипереключенияотодногодействиякдругому.**Бегсбыстрымизменениемспособапередвижения(например,быстрыйпереходсобычногобеганабегспинойвпередит.п.)Бегсизменениемнаправления(до180градусов).Бегсизменениемскорости:после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнитьновый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег « (туда иобратно): 2 по10 м, 4 по10 м, 4 по 5 м, 2 по15 м и т.п. «Челночный бег», ноотрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п.Бегс«тенью»(повторениедвиженийпартнера,которыйвыполняетбегсмаксимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведениеммяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: прием мячаспоследующим рывком всторонуи броском вцель).
2. **Упражнениядляразвитияскоростно-силовыхкачеств**.Приседанияспоследующимбыстрымвыпрямлением.Подскокиипрыжкипослеприседа.Прыжкинаоднойилидвухногахспродвижениемспреодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам смаксимальнойскоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые ипрыжковые упражнения: эстафеты с элементами бега, прыжков. Подвижныеигрытипа«волкворву»,«челнок»,«скакуны»,«подвижнаяэстафета».

Вбрасываниебаскетбольногомячанадальность.Броскимячанадальность за счет энергетического маха ногой вперед. Точки плечом партнера.Борьбаза мяч.

1. **Упражнения для развития специальной выносливости**. Повторноевыполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча.Переменныйбег(несколькоповторенийвсерии).Кроссыспеременнойскоростью.Многократноповторяемыеспециальныетехнико-тактическиеупражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкойнесколькихфишексброскомвкольцо;сувеличениемдлинырывка,количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, троепротивдвухит.д.).Двухсторонниетренировочныеигрысувеличеннойпродолжительностью.Игрысуменьшеннымпо численностисоставом.
2. **Упражнения для развития ловкости**. Прыжки с разбега толчкомодной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой,рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх споворотом и имитацией ловли 1 – 2 руками. Прыжки с места и с разбега сприемом мяча. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.Разновысокое ведение мяча, ведение двух-трех мячей.Парные и групповыеупражнениясведениеммяча,обводкойстоек,обманнымидвижениями.Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» идругие.

Техническаяподготовка

1. **Техника передвижения.** Бег обычный, спиной вперед, скрестным иприставнымшагом.Бегпопрямой,дугами,сизменениемнаправленияискорости.

Прыжки: вверх, вверх - вперед,вверх - назад, вверх - вправо, вверх -влево,толчком двумяногамисместа итолчком одной идвумяногамисразбега.Поворотыпереступанием,прыжком,наоднойноге;встороныиназад;на местеи вдвижении.

Остановкавовремябегасеменящимшагомипрыжком.

1. **Броски мяча в кольцо.** Броски одной рукой от плеча перед кольцом,сбоку,сщитом,безщита.Броскивдвижении.Броскинаместеивдвижениис сопротивлением партнера. Броски после скоростного ведения. Броски послеприемамяча.Средние,дальниеброски.
2. **Передача мяча.** Передача мяча двумя руками от груди, из-за головы,однойрукойотплеча.Передачамячанаместевпарах,тройках.Тожев

движении по прямой, с оббеганием препятствий, на максимальной скоростибега.Дальниепередачи наточность.Передачиссопротивлениемпартнера.

1. **Ловля(прием)мяча.**Ловлямячадвумярукаминаместе,впрыжке,вдвижении.Ловляоднойрукой.Ловлякатящегося мяча.
2. **Ведение мяча.** Ведение правой, левой рукой поочерѐдно на месте, попрямойикругу,атакжеменяянаправлениедвижения,междуфишекидвижущимися партнѐрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, нетеряя контроль над мячом. Разновысокое ведение мяча на месте и в движении.Ведениепопрямойисизменениемнаправленияссопротивлениемпартнера.
3. **Обманныедвижения(финты).**Обманныедвижения«кроссовер»выпадом(приатакепротивникаспередиумениепоказатьтуловищемдвижение в сторону и уйти с мячом в другую), то же, но перевод мяча междуног. Финт «разворот спиной» с мячом(при сближении с партнером, поворотспинойиуходвдругуюсторону).Обманноедвижениепривыполнениипередач(показводнусторону,пас вдругую).
4. **Отбормяча.**Отбормячаприединоборствессоперником,находящимсянаместе,движущимсянавстречуилисбоку,применяявыбиваниемячарукой.Вырывание мяча.

Тактическаяподготовка

Подтактикойследуетпониматьорганизациюиндивидуальныхиколлективных действий игроков, направленныхна достижение победы надсоперником, т.е. взаимодействие баскетболистов команды по определѐнномуплану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются двакрупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в своюочередьделятсянаподразделы:индивидуальная,групповаяикоманднаятактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий,выполняемыхразличными способами.

* Тактиканападения

Подтактикойнападенияпонимаетсяорганизациядействийкоманды,владеющеймячом,длявзятиякорзинысоперника.Действиявнападенииподразделяютсянаиндивидуальные,групповыеи командные.

Индивидуальнаятактика

Индивидуальнаятактиканападения-этоцеленаправленныедействиябаскетболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровойситуациивыбратьнаиболееправильное,умениебаскетболиста,еслиегокомандавладеетмячом,уйтииз-подконтролясоперника,найтиисоздатьигровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу сзащитниками.

*Действиебезмяча.*Книмотносятся:открывание,отвлечениесоперника,созданиечисленногопреимуществанаотдельномучасткеплощадки.

*Действиясмячом.*Основнымивариантамидействийигрока,владеющегомячом,являются:ведение,обводка,обводкасизменениемскорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка спомощьюобманныхдвижений(финтов),броскипо кольцу, передачи.

Групповаятактика

Групповаятактикарешаетвопросывзаимодействиядвухилинескольких игроков на баскетбольной площадке, называемого комбинациями.Всяиграсостоитизцепикомбинацийипротиводействияим.Приняторазличать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и входеигровогоэпизода.

*Комбинациипри«стандартных»положениях.*Книмотносятсявзаимодействия при вбрасывании мяча из аута, броске по кольцу, выигранногоспорного мяча.

*Комбинации в игровых эпизодах.* Проводятся после того, как командаовладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются навзаимодействияхвпарах,втройкахит.д.Книмотносятсякомбинации:

«перегруз»,«скрещивание»,«передачапопериметру»,«взаимозаменяемость».

Команднаятактика

Команднаятактика-этоорганизацияколлективныхдействийвсейкоманды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. Прилюбыхтактическихпостроенияхкоманднаятактикаосуществляетсяпосредствомдвухвидовдействий:

*Быстроенападение*-наиболееэффективныйспособорганизацииатакующих действий (быстрый отрыв).

Наиболее распространенным видом организации атакующих действийкомандыявляется*постепенное нападение.*

* Тактиказащиты

Тактиказащитыпредполагаеторганизациюдействийкоманды,невладеющеймячом,направленныхнанейтрализациюатакующихдействийсоперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных,групповыхи командныхдействий.

Индивидуальнаятактика

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действийгруппыигроков,ноиотихуменияиндивидуальнодействоватьпротивсоперника,владеющегомячом,ибезнего.

*Действиепротивигрокабезмяча.*Книмотносятся:закрывание,сопровождениеиперехватмяча.

*Действие против игрока с мячом.* Действуя против игрока, владеющегомячом(отбормяча),воспрепятствоватьегопередаче(противодействиепередачемяча),выходусмячомнабросковуюпозицию(противодействиеведению),бросок мяча(противодействие броскувкольцо).

Групповаятактика

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действиедвухилинесколькихигроковпротивлюбогосоперника,угрожающегоброскомвкольцо,инаправлена наоказание помощипартнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка,противодействиевзаимодействиямватаке«выходнасвободноеместо»и

«скрещивание».

К способам взаимодействия трех или более игроков относятся

специально организованные противодействия: построение «зона» и созданиепрессинга.

Команднаятактика

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактическиедействия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структурыи характера атакующих действий командные действия в обороне включаютзащиту*противбыстрого нападения*и*организованного нападения.*

Помимообщихзакономерностейведенияигрывзащитепротивбыстрогоиорганизованногонападения,можновыделитьрядспособоворганизации командных действий в обороне:*персональная защита, зоннаязащита,комбинированнаязащита.*

Рабочаяпрограмма,объемучебнойнагрузки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименованиесодержаниятем | Кол-вочасов |
| 1 | Специальнаяфизическаяподготовка | 5 |
| 2 | Техническаяподготовка | 2 |
| 3 | Тактическаяподготовка | 1 |
| 4 | Двухсторонняяигра | 3 |
|  | Итого | 11 |

* + 1. **Различныевидыспортаиподвижныеигры**

Для решения функций данной программы следует применять в большейстепени игровой метод, способствующий комплексному совершенствованиюдвиженийприихпервоначальномразучивании,используетсядлясовершенствованияфизическихкачеств,потомучтовигровомметодеприсутствуютблагоприятныепредпосылкидляразвитияловкости,силы,быстроты,выносливости.

Взанятиясиспользованиемигровогометодавводятсяупражнения,которыеносятсоревновательныйхарактер.Кигровойформеотносятподготовительныеупражнения,вспомогательныеигрыиупражнения,гдеприсутствуютэлементы соперничества.

Вспомогательныеигрывключают:простые,сложные,переходныеикомандные игры. Упражнения, выполняемые в игровой форме - подвижныеигры, игровые задания, использование различных снарядов, стендов и т. д.отличаютсяглубинойиразносторонностьювоздействиянафизическиекачествазанимающихся.Такиезанятияповышаютинтерескспортуифизическойкультуре,стимулируютпроцессусвоениятехникиотдельныхэлементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолениютрудностейдлярешенияпоставленныхперед занимающимисязадач.

Подвижная игра - одно из важных средств всестороннего воспитаниядетей.

Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм ина все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое,умственное,нравственное,эстетическоеитрудовоевоспитание.Активнаядвигательнаядеятельностьигровогохарактераивызываемыеею

положительныеэмоцииусиливаютвсефизиологическиепроцессыворганизме,улучшаютработувсехорганови систем.

Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают целесообразноиспользоватьприобретенныедвигательныенавыки.

Передтемкаквыбратьопределеннуюигру,следуетпоставитьконкретнуюпедагогическуюзадачу,решениюкоторойонаоказываетсодействие, учитывая состав участников, их вековые особенности, развитие ифизическуюподготовленность.Приотбореигрынадоучитыватьформупроведения занятия, а также, что очень важно, придерживаться известного впедагогике правила постепенного перехода от легкого к сложному. Для этого,чтобыопределитьстепеньсложноститойилидругойигры,учитываетсяколичество элементов,которыевходятвеесостав(бег,прыжки,метаниеит.п.)

1. **Различныевидыспорта.**Футбол,волейбол,гандбол.
2. **Подвижныеигрыиэстафеты.**Игры с мячом, бегом, прыжками,метанием,сопротивлением,навнимание,координацию.Эстафетывстречныеи круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой исобиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлеймяча,прыжкамиибегомвразличныхсочетаниях перечисленныхэлементов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименованиетем** | Кол-вочасов |
| 1 | Различныевидыспорта | 1 |
| 2 | Подвижныеигры,эстафеты | 2 |
|  | Всего: | 3 |

* + 1. **МЕТОДИЧЕСКОЕОБЕСПЕЧЕНИЕ**

4.1.Методикаработыпопредметнымобластям

Многолетнююподготовкуспортсменоввсехвозрастовследуетрассматривать как единый педагогический процесс. Среди ряда методическихпринциповцелесообразновыделитьследующие:

-принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторонобразовательногопроцесса(всевидыподготовки,восстановительныхмероприятийикомплексного контроля)воптимальномсоотношении;

-принциппреемственностиопределяетсистемностьизложенияпрограммногоматериалапоэтапамгодичногоимноголетнегоцикловприобеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемовнагрузок,ростапоказателейуровняподготовленности;

-принцип вариативности предусматривает вариативность программногоматериалавзависимостиотгодаобучения,возрастныхиндивидуальныхособенностейобучающихся.

Косновнойнаправленностиобучениянаспортивно-оздоровительномэтапе(всестороннее,гармоническоеразвитиефизическихспособностейиукреплениездоровья)следуетотнестиивыявлениеигровыхспособностей

детейипригодностиихкзанятиямбаскетболом.Припланированииипроведениизанятийсдетьминеобходимоучитыватьихвозрастныеособенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятиях включатьупражненияпреимущественнокомплексноговоздействия,втомчислеупражнениядляформированиякрепкогомышечногокорсета,обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях сдетьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техникибаскетбола,таккакихорганизмвполнеподготовленкосвоениюэлементарных уменийи навыков.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, длясозданияцелостногопредставлениявизучаемомприеменеобходимыобразцовыйпоказтренеромприемаидоходчивоеобъяснениеспособаеговыполнения.

Припостроенииобразовательногопроцесса,определенииобъемовотводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности,динамикисредствиметодовнеобходимоучитыватьпериодыполовогосозреванияисенситивные(благоприятные)фазыразвитиятогоилииногофизического качества.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезновключатьэлементывариативностиихвыполнения,чтовопределеннойстепениспособствуетразвитиюкоординационныхспособностейучащихся.

Параллельнововзаимосвязисобучениемприемовтехникиследуетосваивать индивидуальные, групповые и командные тактические действия ватаке иобороне.

Приосвоениииндивидуальныхигрупповыхтактическихдействийвобороненадообращатьвниманиеобучаемыхнаовладениескоростнымманеврированиемвпередвижении,выборпозиции,взаимодействиеспартнером.

Дляуспешногоосвоенияатакующихиндивидуальныхигрупповыхтактических действий учащиеся должны уметь хорошо владеть мячом. Приэтом начинать надо с освоения передач и пасов. Передача мяча (пас)- этоключквзаимопониманиюивзаимодействиюпартнеров.Слабоевладениепередачами, сводит на нет любые тактические построения. В этом аспекте, взаданиях по совершенствованию передач мяча, помимо работы над техникой,необходимовоздействоватьнанеменееважныетактическиекомпоненты:быстроту и своевременность выполнения, направленность и точность, а такжедифференцировкупосиле.

В процессе проведения СФП обращается особое внимание на развитиефизическихкачестввбольшейстепениотвечающихтребованиямспецифической деятельности баскетболистов, таких как: силовые и скоростно-силовые,скоростныеикоординационные,скоростнаяискоростно-силоваявыносливость. Для эффективного воздействия на эти качества целесообразноиспользоватьсовременные,специальныеизмерительныестендыитренажерныеустройства.

Методывыявленияиотбора одаренныхдетей

Всовременномспортераспространенметодраннейспециализации,причемнередкобезучетаанатомо-физиологическихособенностей,подготовленностиифизическогоразвитияребенка,хотяизвестно,чтоинтенсификациятренировочныхзанятийведетктравмамизаболеваниямюного спортсмена.

Большую роль в системе отбора играют педагогические контрольныеиспытания(тесты),порезультатамкоторыхобычносудятоналичиинеобходимых физических качеств и способностей индивида, для успешнойспециализациивтомилииномвидеспорта.Средифизическихкачествиспособностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов,существуюттакназываемыеконсервативные,генетическиобусловленныекачества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию исовершенствованиювпроцессетренировки.Кихчислуследуетотнестибыстроту,относительнуюсилу,некоторыеантропометрическиепоказатели(строениеипропорциитела),способностькмаксимальномупотреблениюкислорода,экономичностьфункционированиявегетативныхсистеморганизма,некоторыепсихическиеособенностиличностиспортсмена.

В системе отбора контрольные испытание должны проводиться с такимрасчетом,чтобыопределитьнестолькото,чтоужеумеетделатьпоступающий, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть, выявить егоспособностикрешениюдвигательныхзадач,проявлениюдвигательноготворчества,умениюуправлятьсвоими движениями.

В процессе психологических обследований особое внимание уделяетсяпроявлению таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе,самостоятельность,целеустремленность,спортивноетрудолюбие,способностьмобилизоваться вовремя соревнованийи т.п.

Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются взначительноймереприроднымисвойствамицентральнойнервнойсистемычеловека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессемноголетнейтренировки.Особоевниманиеобращаетсянапроявлениеуспортсменовсамостоятельности,решительности,целеустремленности,способностимобилизоватьсебянапроявлениемаксимальныхусилийвсоревновании,реакциюнанеудачноевыступлениевнем,активностьиупорствовспортивнойборьбе,способностьмаксимальнопроявитьсвоиволевыекачестванафинишеидр.Учитываетсятакжеспортивноетрудолюбие.

С целью выявления волевых качеств, спортсменам целесообразно даватьконтрольныезадания,лучшевсоревновательнойформе.Показателеминтенсивностипроявленияволевыхусилийспортсменаслужитуспешноевыполнениеупражненийскратковременнымнапряжением,показателемнастойчивости–выполнениеотносительносложныхвкоординационномотношенииупражненийдляосвоенияспециальных упражненийит.п.

* + 1. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕРЕАЛИЗАЦИИОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙПРОГРАММ.

**Общиетребованиятехникибезопасности.**

* 1. Кзанятиямпобаскетболудопускаютсялица,прошедшиемедицинскийосмотриинструктажпоохранетрудаинеимеющиепротивопоказанийкзанятиям.
	2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебныхзанятий,установленныережимы занятийи отдыха.
	3. При проведении занятий по баскетболу возможно воздействие наобучающихсяследующихопасныхфакторов:травмыпристолкновениях,нарушении правил проведения игры, при падениях на пол спортивного залаилиплощадке.
	4. Занятия по баскетболу должны проводиться в спортивной одежде испортивнойобуви с нескользкойподошвой.
	5. Припроведениизанятийподолжнабытьмедицинскаяаптечка,укомплектованнаянеобходимымимедикаментамииперевязочнымисредствамидляоказания первойпомощи притравмах.
	6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правилапожарнойбезопасности,знатьместарасположенияпервичныхсредствпожаротушения.
	7. Окаждомнесчастномслучаесобучающимися,тренер-преподавательобязан немедленносообщитьруководству.
	8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должнысоблюдатьправилапроведенияспортивнойигры,ношенияспортивнойодеждыи спортивнойобуви, правилаличной гигиены.

Требованиябезопасностипередначаломзанятий

* 1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкойподошвой.
	2. Проверитьсостояниеиотсутствиепостороннихпредметовнаспортивнойплощадке.
	3. Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно егопроветрить.

Требованиябезопасностивовремязанятий

* 1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру толькопокоманде (сигналу) руководителязанятий.
	2. Строговыполнятьправилапроведенияигры.
	3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам иногамигроков.
	4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получениятравмы.
	5. Внимательнослушатьивыполнятьвсекоманды(сигналы)тренера.
	6. Требованиябезопасностиваварийныхситуациях
	7. Привозникновениинеисправностиспортивногооборудованияиинвентаря,прекратитьзанятияисообщитьобэтомруководству.Занятияпродолжатьтолькопослеустранениянеисправностиилизаменыспортивного

оборудованияиинвентаря.

* 1. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первуюпомощь пострадавшему, сообщить об этом руководству, при необходимостиотправитьпострадавшего вближайшеелечебноеучреждение.
	2. Привозникновениипожаравспортивномзаленемедленноэвакуироватьобучающихсяиззалачерезвсеимеющиесяэвакуационныевыходы,сообщитьопожареадминистрацииучрежденияивближайшуюпожарнуючасть,приступитьктушениюпожараспомощьюимеющихсяпервичных средствпожаротушения.

Требованиябезопасностипоокончаниизанятий

* 1. Убратьвотведенноеместоспортивныйинвентарь.
	2. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно егопроветрить.
	3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и вымыть лицо и рукис мылом.
		1. ПЛАНВОСПИТАТЕЛЬНОЙРАБОТЫ

Напротяжениимноголетнейспортивнойподготовкитренер-преподавательформируетузанимающихсяпреждевсегопатриотизм,нравственныекачества(честность,доброжелательность,самообладание,дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми(настойчивость,аккуратность,трудолюбие).

Воспитательныесредства:

* личныйпримерипедагогическоемастерствотренера-преподавателя;
* атмосфератрудолюбия,взаимопомощи,творчества;
* дружныйколлектив;
* системаморальногостимулирования;
* наставничество опытных спортсменов.Основныевоспитательныемероприятия:
* просмотрсоревнований(ивидео,ителевидение)иихобсуждение;
* регулярноеподведениеитоговспортивнойдеятельностиобучающихся;
* встречи с выпускниками, знаменитыми спортсменами, тематическиедиспутыи беседы;
* участиевспортивно-массовыхмероприятияхшколыигорода.

Важноеместоввоспитательнойработедолжноотводитьсясоревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческихценностях,необходимосерьезноевниманиеобратитьнаэтикуспортивнойборьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраиватьигроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединкеморально-волевыхкачеств.

В воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивнаядеятельность,котораяпредставляетбольшиевозможностидлявоспитания

всех этих качеств. Воспитательная работа с юными спортсменами направленана воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной исознательнойличности,обладающейдуховнымбогатствомифизическимсовершенством. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседынапатриотическиеисоциальнозначимыетемы(«УчастиесоветскихспортсменоввВеликойОтечественнойвойне»,«Выдающиесясоветскиеироссийские спортсмены - чемпионы мира и Олимпийских игр»). Указания итребования тренера-преподавателя при работе с новичками, детьми младшеговозрастаобычновоспринимаютсяими беспрекословно.

Дляразвитияактивного,творческогоотношенияобучающихсякзанятиям,необходимопериодическиобсуждатьснимисодержаниетренировочных программ.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральныйклиматвколлективе, гдездоровоесоперничествосочетаетсясобщностьюцелейидухомвзаимопомощи.Этомуспособствуетпостановкачетких,понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы.Ихдостижениетребуетобъединенныхусилийисотрудничествавсехзанимающихся.Результатыидостижениягруппыиотдельныхеечленовдолжнывызыватьобщиеположительныепереживания.Так,входесоревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей вовремя представления перед игрой, во время награждения, поддерживать померепреодоления дистанции.

Планвоспитательнойработы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Мероприятие** | **Задачи** | **Срокипроведения** |
| 1. | Проведениеродительскихсобраний(онлайн) | Воспитательная | октябрь,март |
| 2. | Проведениебеседсучащимисяучебныхгрупппотехникебезопасности(назанятиях) | Воспитательная,образовательная | сентябрь,декабрь,май |
| 3. | Проведениебеседодисциплине,самодисциплине,культуреречи,этикеповеденияна учебныхзанятиях | Воспитательная,познавательная | втечениеучебногогода |
| 4. | Беседы о гигиене, выбореспортивнойодежды,спортивнойобувидлязанятийспортом | Воспитательная,образовательная | втечениеучебногогода |
| 5. | Беседы о здоровом образежизни, о негативном влияниивредныхпривычекназдоровьечеловека) | Воспитательная,образовательная | втечениеучебногогода |
| 6. | Проведениеконкурсов,эстафет,соревнований. | Воспитательная(нравственная,эстетическая,коллективизм,товарищество,ответственность) | втечениеучебногогода |

* + 1. **СИСТЕМАКОНТРОЛЯ**.**ОЦЕНОЧНЫЕМАТЕРИАЛЫ**

Аттестация данной образовательной программы осуществляется в ходетекущегоконтролязауспеваемостью,представляетсобойсовокупностьрегламентированныхпроцедур,организационнуюформупроцессаоценивания,посредствомкотороготренером-преподавателемпроизводитсяоценкаосвоенияобучающимисяобразовательнойпрограммы.

Оценочныематериалыобеспечивающиереализациюданнойобразовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценкеуровняфизической,техническойподготовкииконтрольно-переводныминормативами.

Для оценки освоения программы обучающимися в части **техническойподготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице.Дляобучающихсяопределенныхвозрастныхкатегорийпредставленыинормативы.

* + - 1. Комплексыконтрольныхупражнений

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности(7 –8лет)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольноеупражнение(тест) | Девочки | Мальчики |
| Оценка(балл) | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| «Общаяфизическаяподготовка» |
| Бег20м(сек) | 5.2 | 5.1 | 5.0 | 5.0 | 4.9 | 4.8 |
| Прыжоквдлинусместа(см) | 90 | 125 | 155 | 110 | 125 | 165 |
| «Специальнаяфизическаяподготовка» |
| Прыжоквверх сместасовзмахомруками(см) | 15 | 17 | 19 | 18 | 20 | 22 |
| «Техническаяподготовка» |
| Скоростноеведениемяча20метров(сек) | 13.0 | 12.5 | 12.0 | 12.5 | 12.0 | 11.5 |
| Передачамячавстену(30сек) | 22 | 24 | 26 | 24 | 26 | 28 |
| Броскивдвижениипослеведения(6бросков) | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 |

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности(9– 10 лет)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольноеупражнение(тест) | Девочки | Мальчики |
| Оценка(балл) | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| «Общаяфизическаяподготовка» |
| Бег30м(сек) | 7.0 | 6.9 | 5.3 | 6.8 | 6.7 | 5.1 |
| Челночныйбег3х10метров(сек) | 10.8 | 10.3 | 9.3 | 10.2 | 9.9 | 8.8 |
| Прыжоквдлинусместа(см) | 110 | 135 | 160 | 120 | 130 | 175 |
| Сгибаниеиразгибаниерук(кол-вораз) | 6 | 8 | 12 | 8 | 13 | 17 |
| Бег300метров(мин.,сек) | 1.30 | 1.25 | 1.20 | 1.25 | 1.20 | 1.16 |
| «Специальнаяфизическаяподготовка» |
| Бег20метров(сек) | 5.1 | 4.9 | 4.7 | 4.9 | 4.7 | 4.5 |
| Прыжоквверх сместасовзмахомруками(см) | 16 | 18 | 20 | 20 | 22 | 24 |
| «Техническаяподготовка» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Скоростноеведениемяча20метров(сек) | 12.5 | 12.0 | 11.5 | 12.0 | 11.5 | 11.0 |
| Передачамячавстену(30сек) | 24 | 26 | 28 | 25 | 27 | 29 |
| Броскивдвижениипослеведения(6бросков) | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 |
| Штрафныеброски (10 раз) | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 |
| Дистанционныеброски(%) | 20 | 30 | 40 | 20 | 30 | 40 |

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности(11– 12 лет)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольноеупражнение(тест) | Девочки | Мальчики |
| Оценка(балл) | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| «Общаяфизическаяподготовка» |
| Бег30м(сек) | 6.6 | 6.5 | 5.2 | 6.6 | 6.5 | 5.1 |
| Челночныйбег3х10метров(сек) | 10.4 | 9.5 | 9.1 | 9.9 | 9.5 | 8.6 |
| Прыжоквдлинусместа(см) | 120 | 140 | 170 | 130 | 140 | 185 |
| Сгибаниеиразгибаниерук(кол-вораз) | 7 | 9 | 13 | 9 | 14 | 18 |
| Бег300метров(мин.,сек) | 1.22 | 1.18 | 1.15 | 1.20 | 1.15 | 1.10 |
| «Специальнаяфизическаяподготовка» |
| Бег20метров(сек) | 4.8 | 4.6 | 4.5 | 4.6 | 4.4 | 4.3 |
| Прыжоквверх сместасовзмахомруками(см) | 22 | 24 | 26 | 26 | 28 | 30 |
| «Техническаяподготовка» |
| Скоростноеведениемяча20метров(сек) | 11.5 | 11.3 | 11.1 | 12.0 | 11.5 | 11.0 |
| Передачамячавстену(30сек) | 25 | 27 | 29 | 26 | 28 | 30 |
| Броскивдвижениипослеведения(6бросков) | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 |
| Дистанционныеброски(%) | 20 | 30 | 40 | 20 | 30 | 40 |
| Дальнийбросок(10бросков) | 5 | 6 | 7 | 6 | 7 | 8 |

Методическиеуказанияпоорганизациипромежуточнойаттестации.

Бег30 метров

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивномзале.Покоманде«Настарт!»испытуемыйподходитклиниистартаипринимаетвысокий(стойкабаскетболиста)старт.Покоманде«Марш!»начинаетбег,стараяськакможнобыстреепреодолетьдистанцию.

*Системаоценок:*фиксируетсявремяпрохождениядистанции.Времяфиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью додесятойдоли секунды.Предоставляется однапопытка.

*Методическиеуказания:*-взабегеодновременностартуютдваучастника;

- старт и финиш строго по своей дорожке.Челночныйбег3х10метров

*Стандартныеусловиявыполнениядействий:*

тестпроводитсявспортивномзале.Нарасстоянии10метровчертитсястартоваяифинишнаялинии.Покоманде«Настарт!»испытуемыйподходиткстартовойлинии.Покоманде«Марш!»начинаетбегпонаправлениюкфинишнойлинии,касаетсяеѐрукойивозвращаетсякстартовойлинии,

касаясьеѐрукой.Затемвозвращаетсякфинишнойлинии,запределамикоторойзаканчиваетзадание.

*Системаоценок:*

фиксируетсявремяпрохождениядистанции.Времяфиксируетсясекундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой долисекунды.Предоставляется одна попытка.

*Методическиеуказания:*-стартовойифинишнойлинийкоснутьсярукойобязательно, за исключением последнего отрезка (во время финишированиялиниинекасаться).–вупражненииучаствуют одновременно2 испытуемых.

Прыжок вдлинусместа

*Стандартныеусловиявыполнениядействий:*

тест проводится в спортивном зале, на беговой дорожке легкоатлетическогостадиона. По команде испытуемый подходит к стартовой линии и выполняетпрыжоктолчком двухног.

*Системаоценок:*

фиксируется дальность прыжка. Дальность прыжка определяется расстояниемот стартовой линии до точки приземления, за которую принимается наиболееблизкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемогосполом.Результатизмеряетсявсантиметрахсточностьюдо1см.Предоставляютсятри попытки,лучший результатидѐтвзачѐт.

*Методические указания:* - при выполнении прыжка наступать на стартовуюлиниюзапрещается;-вслучаезаступапопытканезасчитывается;-дополнительныепопыткивслучаезаступане предоставляются.

Сгибаниеиразгибаниеруквупорелѐжа

*Стандартныеусловиявыполнениядействий:*

тест проводится в спортивном зале. Исходное положение: упор лѐжа: голова,туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется докасания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линиитела, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранениипрямойлинии «голова-туловище -ноги».

*Системаоценок:*

фиксируетсяколичествоотжиманийприусловииправильноговыполненияупражнения.Вслучаееслииспытуемыйнекоснулсягрудьюпредмета,попыткане засчитывается.Предоставляется однапопытка.

*Методические указания:* - пауза между повторениями не должна превышать 3секунд; -вспомогательныедвиженияноги туловищазапрещаются.

Бег300метров

*Стандартныеусловиявыполнениядействий:*

тестпроводитсянабеговойдорожкестадиона.Покоманде«Настарт!»участники забега подходят к линии старта и принимают высокий старт, покоманде«Марш!»участникибегут,преодолевая заданноерасстояние.

*Системаоценок:*

фиксируетсявремяпрохождениядистанции.Времяфиксируетсясекундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой долисекунды.Предоставляется одна попытка.

*Методические указания:* - в забеге могут участвовать до 5 человек; - переходнадорожкуосуществляется согласно правилампо лѐгкой атлетике.

Контрольныеупражненияпоспециальнойфизическойподготовке

Бег20 метров

*Стандартныеусловиявыполнениядействий:*

тестпроводитсявспортивномзале.Покоманде«Настарт!»испытуемыйподходит к линии старта и принимает высокий (стойка баскетболиста) старт.По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолетьдистанцию.

*Системаоценок:*

фиксируетсявремяпрохождениядистанции.Времяфиксируетсясекундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой долисекунды.Предоставляетсяоднапопытка.*Методическиеуказания:*

- в забеге одновременно стартуют два участника; - старт и финиш строго посвоейдорожке.

Прыжоквверхсместасовзмахомруками

*Стандартныеусловиявыполнениядействий:*

тест проводится в спортивном зале. Перед тестированием на баскетбольныйщит вертикально прикрепляется сантиметровая лента, начало которой берѐтсяот нижнего края щита. Такая же лента прикрепляется на ровную поверхностьоднойизстензала,началокоторойустанавливаетсянавысоте2м.Испытуемыйвстаѐтбокомкстенеиподнимаетодноимѐннуюруку-отмечается деление, которого он коснулся. Затем испытуемый располагаетсяпод щитом, и из исходного положения полуприсед активно разгибая ноги,туловище и выполняя мах руками, выпрыгивает вверх, доставая рукой какможно более высокую точку на сантиметровой ленте, укреплѐнной на щите.Отмечаетсяделение,которогоонкоснулся.

*Системаоценок:*

показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставанияв прыжке и высотой доставания рукой стоя на полу. Результат учитывается всантиметрах,сточностьюдоодногосантиметра.Предоставляютсятрипопытки,лучший результатидѐт взачѐт.

*Методическиеуказания:*

прыжоквыполняетсясместа,толчкомдвумяногами.

Контрольныеупражненияпотехническойподготовке

Скоростноеведениемяча20метров

*Стандартныеусловиявыполнениядействий:*

тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый смячом подходит к линии старта. По команде «Марш» испытуемый выполняетпрямолинейный рывок с ведением мяча на 20 метров, стараясь как можнобыстреепреодолетьдистанцию.

*Системаоценок:*

фиксируетсявремяпрохождениядистанции.Времяфиксируетсясекундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой долисекунды.Предоставляется одна попытка.

*Методические указания:*- в забеге одновременно стартуют два участника.Передачамяча встену

*Стандартныеусловиявыполнениядействий:*

Тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый смячом подходит к линии 2 м от стены и по команде "Марш" начинает делатьпередачу.

*Системаоценок:*

Фиксируетсяколичествоударовза30сек.

*Методическиеуказания:*

Передача выполняется одной рукой от плеча.Броскивдвижениипослеведения

*Стандартныеусловиявыполнениядействий:*

Тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый смячом подходит к линии старта. По команде «Марш» испытуемый выполняетведениемячаспоследующимброскомсдвухшагов.Движениевыполняетсяпо кругуна 6щитов.

*Системаоценок:*

Фиксируетсяколичествопопаданийиправильноевыполнениедвухшагов.

*Методическиеуказания:*

Бросок выполняется одной рукой от плеча. Если не попал в кольцо бросок неповторяется,апродолжается движениедальше.

Дистанционныеброски

*Стандартныеусловиявыполнениядействий:*

тест проводится в спортивном зале. Испытуемый выполняет по 2 броска с 5точек(2раза -туда и обратно).

*Системаоценок:*

фиксируетсяколичествопопаданий.Предоставляетсяоднапопытка.

*Методическиеуказания:*

броски выполняются только в двухочковой зоне.Дальниеброски

Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоениятеоретическойчастиобразовательнойпрограммы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вопросы | Ответы |
| 1 | Цельигрывбаскетбол? | Забросить как можно больше мячей в корзинусоперника. |
| 2 | Численныйсоставкоманды | 10игроков |
| 3 | Количествоигроковнаплощадкевовремяигры? | 5игроков. |
| 4 | Типсоревнований? | Олимпийскиеигры,чемпионаты,первенства,кубковые,матчевые,отборочныесоревнования. |
| 5 | Какиефизическиекачествапомогаетразвитьбаскетбол? | Силу,быстроту,выносливость,ловкость,скорость. |
| 6 | Правила поведения вспортивномзале? | Нельзя без разрешения тренера заходить в зал,брать спортивный инвентарь, самостоятельноустанавливатьбаскетбольныемобильныестойки,покидатьзанятие. |
| 7 | Назовитевыдающихсябаскетболистовпрошлогоинастоящего? | Назвать 3-5 соотечественников и 2-3 зарубежныхбаскетболиста. |
| 8 | Медико-биологическиесредствавосстановления? | * Питание,сбалансированноепоэнергетическойценности,посоставу(белки,жиры,углеводы);
* Физические(массаж,парнаябаня,сауна);
* Фармакологические препараты (витамины,микроэлементы)
 |
| 9 | Какиеестьразрядыизванияпобаскетболу? | Юношеские:3,2,1;спортивныеразряды:3,2,1;КМС;МС;МСМК. |
| 10 | Размерыбаскетбольнойплощадки? | 25Х15м. |
| 11 | Высотабаскетбольногокольца? | 3.05 м. |
| 12 | Гдезародиласьигра«баскетбол»? | ВСША. |
| 13 | Сколько нарушений можносделатьигрокувпроцессеигры? | 5. |
| 14 | Счегоначинаетсябаскетбольнаяигра? | Спорныймяч. |
| 15 | Ценамячейзабитыхнабаскетбольнойплощадке? | 3-очка,2-очка,1-очко. |

**УСЛОВИЯРЕАЛИЗАЦИИПРОГРАММЫ**

ПЕРЕЧЕНЬМАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГООБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Мячфутбольный№5,
2. насосдля накачкимячей,
3. секундомер,
4. свистоксудейский.

ПЕРЕЧЕНЬИНФОРМАЦИОННОГООБЕСПЕЧЕНИЯ

**Нормативно-правовыеакты**

* 1. Федеральныйзаконот29.12.2012№273-ФЗ«ОбобразованиивРоссийскойФедерации».
	2. Федеральныйзаконот04.12.2007г.№329-ФЗ«Офизическойкультуреи спортевРоссийской Федерации».
	3. Порядокорганизациииосуществленияобразовательнойдеятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утв.приказомМинпросвещения Россииот09.11.2018№196
	4. Санитарно-эпидемиологическиеправилаинормативыСанПиН2.4.4.3172-14«Санитарно-эпидемиологическиетребованиякустройству, содержанию и организации режима работы образовательныхорганизаций дополнительного образования детей» (утверждены Главнымгосударственнымсанитарнымврачом РФ04.07.2014 г.).
	5. Особенностиорганизациииосуществленияобразовательной,тренировочнойиметодическойдеятельностивобластифизическойкультуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта РоссийскойФедерацииот27.12.2013г.№1125).
	6. Приказ Минспорта России от 10.04.2013г. № 114 «Об утвержденииФедеральногостандартаспортивнойподготовкиповидуспортабаскетбол».

Литературадляобучающихся

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношескихспортивныхшкол(ДЮСШ),специализированныхдетско-юношескихшкололимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др.- М. Советский спорт,2004.-100с.
2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / под ред. Ю.М.Портнова.-М.,1997.
3. КостиковаЛ.В.Баскетбол: Азбукаспорта. -М:ФиС,2001.
4. Спортивныеигры.Учебникидлявузов.Том1./подред.Ю.Д.Железняка,Ю.М.Портнова.-М.: Изд.Центр Академия,2002.
5. Спортивныеигры.Учебникдлявузов.Том2/подред.Ю.Д.Железняка,Ю.М.Портнова.-М.: Изд.Центр Академия,2004.
6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузовфизическойкультуры /под ред.Ю.М.Портнова.- М.,2004.
7. Баскетбол.Поурочнаяучебнаяпрограммадлядетско-юношескихспортивныхшколиспециализированныхдетско-юношескихшкололимпийского резерва/ подред.Ю.Д. Железняка.-М.,1984.
8. Твойолимпийскийучебник:учебн.пособиедляучрежденийобразованияРоссии.-15-еиздание.В.С.Родиченкоидр.-М,ФиС2005.144с.
9. Ограничусьбаскетболом. Т.С.Пинчук.-М.Физкультура и спорт,1991.-

224с.

207с.

1. ГомельскийА.Я.Центровые.-М.:Физкультураиспорт.-1988.-