**АДМИНИСТРАЦИЯ ВАГАЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ВАГАЙСКИЙ ЦЕНТР СПОРТА И ТВОРЧЕСТВА»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_МАУДО «ВЦСТ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

ул. Подгорная, 11 с.Вагай ,Вагайский район, Тюменская область, 626240 тел.(факс) (34539) 23-2-72

dopobrazovanie\_vagai@mail.ru

Рассмотрено на заседании «Утверждаю»:

педагогического совета Директор МАУ ДО «ВЦСТ»

протокол № 1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тунгулин М.Ю.

«30» августа 2021 г. «31» августа 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

физкультурно - спортивной направленности

**«Баскетбол»**

Форма обучения: очная

Место реализации: МАУ ДО «ВЦСТ», школы района

Срок реализации программы: 6 лет

Количество учебных недель в год: 36

Всего академических часов: 144, 216

Количество часов в неделю: 4, 6

Продолжительность занятий: 90 минут

 Педагог:

 Ламинский С.И.

с.Вагай, 2021

**СОДЕРЖАНИЕ:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела**  | **Стр.** |
| **1.** | **Комплекс основных характеристик программы** | **3** |
| 1.1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2 | Календарный учебный график | 6 |
| 1.3 | Содержание программы | 6 |
| **2.** | **Комплекс организационно-педагогических условий** | **15** |
| 2.1 | Календарно - тематическое планирование | 15 |
| 2.2 | Условия реализации программы | 20 |
| 2.3 | Формы аттестации и оценочные материалы | 20 |
| 2.4 | Методические материалы | 24 |
| 2.5 | Список литературы | 26 |
| **3.** | **Приложения** | **27** |

1. **Комплекс основных характеристик программы**

**1.1 Пояснительная записка**

Программа «Баскетбол» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности и предназначена для дополнительного образования детей 6-18 лет

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

 - Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Концепцией развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 № 1726;

- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

-СанПиН        2.4.3648-20        Санитарно-эпидемиологические        требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», от 28.09.2020 г.;

-Приказом Минобрнауки России от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

-Письмом Минпросвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

-Распоряжением Минпросвещения России от 18.05.2020 № Р-44 «Об утверждении методических рекомендаций для внедрения в основные образовательные программы современных цифровых технологий».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол «относится к программам **физкультурно-спортивной** направленности и предназначена для детей в возрасте 6-18 лет. Программа рассчитана на весь период обучения.

**Актуальность и целесообразность дополнительной общеразвивающей программы**.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма**.**

**Новизна и оригинальность** программы в том, что, **во-первых**, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

**Во-вторых**, в ее основу положены парадигма целого человека (феномен единства физического, психического, нравственного и духовного развития) и принцип природосообразности, который требует соответствия образовательной программы природным закономерностям, означает необходимость экопсихологического подхода, обращения к генетическим культурообразующим истокам личности.

**В- третьих**, Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической**.** В учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников и здоровьеформирующей технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторов.

**Отличительными особенностями данной программы является:** организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе, поэтому период подготовки юных спортсменов можно поделить на несколько уровней:

* **Стартовый уровень (1 год обучения):** спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. На данный уровень зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этап этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники баскетбола.
* **Базовый уровень (2 - 3 год обучения):** предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщения их к баскетболу. На данный уровень зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на продвинутый уровень. Сочетается этап с группами начальной подготовки (2 года).
* **Продвинутый уровень (4 – 6 год обучения):** предусматривает углубленное изучение технической и тактической стороны выбранного вида спорта - баскетбола. Группы данного уровня комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

На всех уровнях подготовки перевод спортсменов в группу следующего года производится решением педагога на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.

**Адресат программы:** дети 6-18 лет

**Форма обучения и виды занятий**: форма обучения – очная. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях, матчевых встречах;

**Срок освоения программы:** программа рассчитана на 6 лет обучения.

**Цель программы:**

- создание системы работы по развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности;

- развитие мотивации личности к познанию и творчеству;

-содействие всестороннему развитию личности обучающегося посредством дополнительных занятий баскетболом.

**Задачи программы**

**Образовательные**

* поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
* повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта
* обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по баскетболу;

**Развивающие**

* развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
* развивать физические способности учащихся

**Воспитательные**

* воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
* формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
* воспитание волевых качеств

**Планируемые результаты**

По окончании обучения программы по физкультурно - спортивному направлению «Баскетбол» обучающиеся

**должны знать:**

* технику безопасности на занятиях по баскетболу;
* характеристику игры;
* гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
* основные приёмы самоконтроля;
* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* основы рационального питания;
* правила оказания первой помощи;
* способы сохранения и укрепления здоровья;
* основы развития познавательной сферы;
* свои права и права других людей;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* заботиться о своем здоровье;
* применять коммуникативные и презентационные навыки;
* оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
* находить выход из стрессовых ситуаций;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
* адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**1.2. Календарный учебный график**

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

**«Баскетбол»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование группы / год обучения\*** | **Срок учебного года (продолжительность обучения)** | **Кол-во занятий в неделю, продолж. одного занятия (мин)** | **Наименование дисциплины (модуля)** | **Всего ак. ч. в год** | **Кол-во ак. часов в неделю** |
| Стартовый уровень / 1 год  | с 1 сентября по 31 мая (36 уч. недель) | 2 занятия по 90 мин (2 ак.ч.) | «Баскетбол» | 144 | 4 |
| Базовый уровень / 2 года | с 1 сентября по 31 мая (36 уч. недель) | 2 занятия по 90 мин (2 ак.ч.) | «Баскетбол» | 144 | 4 |
| Продвинутый уровень / 3 года | с 1 сентября по 31 мая (36 уч. недель) | 3 занятия по 90 мин (2 ак.ч.) | «Баскетбол» | 216 | 6 |

**1.3. Содержание программы.**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Стартовый уровень – 1 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № Темы занятия | Название раздела, Темы | Количество учебных часов | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика | Контроль |
| 1-2 | **Введение. Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях.**  | **2** | 1 | 1 |  |  |
| 1 | Вводное занятие. Введение в программуИнструктаж по технике безопасности игры в баскетбол. | 1 | 1 |  |  |  |
| 2 | Входная диагностика. | 1 |  | 1 |  | Тест |
| 3-6 | **Теоретическая подготовка** | **4** | **3** | **1** |  |  |
| 3-4 | История возникновения и развития баскетбола | 1 | 1 |  |  |  |
| Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль | 1 | 1 |  |  |  |
| 5-6 | Современное состояние баскетбола. Оборудование и инвентарь | 2 | 1 | 1 |  | Тест |
| 7-31 | **Общефизическая подготовка** | **24** |  | **23** | **1** | сдача нормативов |
| 7-12 | Парные и групповые упражнения; | 6 |  | 6 |  |  |
| 13-18 | Легкоатлетические упражнения; | 6 |  | 5 | 1 | Тест |
| 19-24 | Акробатические упражнения; | 6 |  | 6 |  |  |
| 25-30 | Спортивные и подвижные игры. | 6 |  | 6 |  |  |
| 31-70 | **Специальная физическая подготовка** | **40** |  | 38 | 2 | сдача нормативных требований |
| 31-38 | Упражнения для развития навыков быстроты | 8 |  | 8 |  |  |
| 39-46 | Упражнения, направленные на развитие прыгучести | 8 |  | 7 | 1 |  |
| 47-54 | Упражнения с отягощениями | 8 |  | 8 |  | Тест |
| 55-62 | Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости. | 8 |  | 8 |  |  |
| 63-70 | Упражнения для воспитания скоростно-силовыхкачеств. | 8 |  | 7 | 1 |  |
| 71-121 | **Техническая подготовка** | **52** |  | 50 | 2 | Сдача контрольных нормативов |
| 71-82 | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 12 |  | 12 |  |  |
| 83-90 | Техника ведения мяча. | 8 |  | 8 |  |  |
| 91-102 | Техника ловли и передачи мяча. | 12 |  | 11 | 1 | Тест |
| 103-108 | Техника бросков мяча. | 6 |  | 6 |  |  |
| 109-116 | Освоение индивидуальных защитных действий. | 8 |  | 8 |  |  |
| 117-122 | Закрепление техники и развитие координационных способностей. | 6 |  | 5 | 1 | Тест |
| 123-130 | **Тактическая подготовка** | **8** | 2 | 6 |  | тренинг, контрольная игра |
| 123-126 | Тактика нападения | 4 | 1 | 3 |  |  |
| 127-130 | Тактика защиты | 4 | 1 | 3 |  |  |
| 131-134 | **Правила игры в баскетболе** | **4** | 1 | 3 |  |  |
| 135-142 | **Соревнования** | **8** |  | 8 |  |  |
| 143-144 | **Итоговое занятие** | **2** |  | 1 | 1 | Сдача кон/норм |
|  | ИТОГО | **144** |  |  |  |  |

**Содержание учебного плана.**

**1. Введение в программу**

Правила техники безопасности. Входящий контроль**.**

 **Теория.** Влияние физических упражнений на организм человека.

**Практика:** обучающиеся знакомятся с понятиями здорового и больного организма, с понятиями двигательных способностей.

**Инструктаж по технике безопасности.**

**Теория.** Ознакомить учащихся с правилами поведения в спортивном зале, а также познакомить с инструкцией на случай внезапных пожаров.

**Практика:** завести тетрадь по ТБ и охране труда, провести инструктаж под роспись обучающихся, подкрепляя личной подписью. Занести проведение инструктажа в учебный журнал группы.

**2. Техника игры в баскетбол.**

**Теория:** ведение баскетбольного мяча, перемещения, основные стойки.

**Практика:** обучение технике ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, перемещениям, обучение технике основной стойки баскетболиста, изучение плакатов, фотографий, просмотр Видеофильма.

**3. Техника игры в баскетбол. Бросок по кольцу с двух шагов после ведения**

**Теория:** бросок по кольцу с двух шагов после ведения - это самый простейший прием, позволяющий забрасывать мяч в корзину непосредственно броском в квадрат вблизи баскетбольного щита.

**Практика** - освоение броска с двух шагов без мяча (имитация на месте), освоений броска с двух шагов под счет учителя (имитация броска без мяча). Освоение броска с двух шагов с мячом под счет учителя около б/б щита.

**Передача мяча в движении и ловля мяча на месте ив движении.**

**Теория:** передача мяча в движении и ловля мяча на месте и в движении - это один из самых нужных элементов баскетбола во время ведения игры. Точная игра в пас, а также хорошая ловля и передача в движении - залог успешных командных действий.

**Практика:** освоение передачи мяча на месте и в движении, над головой двумя, от пола отскоком, от груди, правой и левой от плеча, с поворотом, с шага, с двух шагов. Освоение ловли мяча на месте и в движении то же самое, что в передачах мяча на месте и в движении. В начальной стадии применяется ловля спущенного мяча.

**4. Тактическая подготовка.**

**Теория:**

Эти задачи сводятся к выполнению нескольких простых правил:

- не терять мяч в атаке от непродуманных ходов, выполнять четко и продуманно установку на игру;

- мяч выводить из зоны с помощью коротких передач, не заигрываться;

- атаку проводить внимательно, разыграть мяч до верного;

- не атаковать и бросать из неудобного положения.

**Практика:** разучивание простейших тактических комбинаций в игре в одно кольцо 3x3, в два кольца 3x3.

5.**Общие физические упражнения.**

**Теория**: для всестороннего физического развития обучающихся используются общеразвивающие упражнения - наклоны, приседания, прыжки, бег, упражнения на гимнастической стенке, скамейках, прыжки с скакалкой, на перекладине, на матах.

**Практика**: выполнение общеразвивающих упражнений во время разминки.

**6. Специальные упражнения**

**Теория:** специфика игры в баскетбол требует от игроков в ловкости, быстроты и выносливости. Развитию этих физических качеств способствуют специальные упражнения. Для развития ловкости необходимо выполнять различные выпады, броски, ловли мяча, передвижения по площадке с различной интенсивностью вперед, назад, влево, вправо, без мяча, с мячом. Быстрота реакции тренируется беговыми прыжковыми упражнениями: бег с низкого старта, с быстрой сменой направления, с ускорением, челночный бег, выпады из различных положений, прыжки вперед и стороны. Значение выносливости в баскетболе огромно. Выносливость хорошо тренируется бегом на длинные дистанции (до 3000-5000 метров), подтягивание на перекладине (количество подходов), отжиманием от пола или от скамейки (ноги ставить на скамейку), подъемом туловища из положения лежа на спине и на груди.

**Практика:** регулярное выполнение специальных упражнений.

**7. Инструкторская и судейская практика.**

**Теория:** научить обучающихся проводить разминку с группой по общефизической подготовке.

**Практика:** дать конкретное задание обучающемуся и чередовать проведение разминки на каждом занятии.

**Судейская**

**Теория:** научить судить баскетбольные матчи по упрощенным правилам.

**Практика:** чередовать судейство на каждом занятии с помощью Учителя, по упрощенным правилам.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Базовый уровень – 2, 3 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № темы занятий | Название раздела, Темы | Количество учебных часов | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика | Контроль |
| 1-2 | **Введение. Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях.**  | **2** | 1 | 1 |  |  |
| 1 | Вводное занятие. Введение в программуИнструктаж по технике безопасности игры в баскетбол. | 1 | 1 |  |  |  |
| 2 | Входная диагностика.  | 1 |  | 1 |  | тест |
| 3-5 | **Теоретическая подготовка** | **3** | **3** |  |  |  |
| 3 | История возникновения и развития баскетбола | 1 | 1 |  |  |  |
| 4 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль | 1 | 1 |  |  |  |
| 5 | Современное состояние баскетбола. Оборудование и инвентарь | 1 | 1 |  |  | Тестирование |
| 6-29 | **Общефизическая подготовка** | **24** |  | **22** | **1** | сдача нормативных требований |
| 6-11 | Парные и групповые упражнения; | 6 |  | 6 |  |  |
| 12-17 | Легкоатлетические упражнения; | 6 |  | 5 | 1 | тест |
| 18-23 | Акробатические упражнения; | 6 |  | 6 |  |  |
| 24-29 | Спортивные и подвижные игры. | 6 |  | 6 |  |  |
| 30-69 | **Специальная физическая подготовка** | **40** |  | 38 | 2 | сдача нормативных требований |
| 30-37 | Упражнения для развития навыков быстроты | 8 |  | 8 |  |  |
| 38-45 | Упражнения, направленные на развитие прыгучести | 8 |  | 7 | 1 |  |
| 46-53 | Упражнения с отягощениями | 8 |  | 8 |  | Тест |
| 54-61 | Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости. | 8 |  | 8 |  |  |
| 62-69 | Упражнения для воспитания скоростно-силовыхкачеств. | 8 |  | 7 | 1 |  |
| 70-115 | **Техническая подготовка** | **46** |  | 44 | 2 | Сдача контрольных нормативов |
| 70-77 | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 8 |  | 8 |  |  |
| 78-85 | Техника ведения мяча. | 8 |  | 8 |  |  |
| 86-93 | Техника ловли и передачи мяча. | 8 |  | 7 | 1 | Тест |
| 94-101 | Техника бросков мяча. | 8 |  | 8 |  |  |
| 102-109 | Освоение индивидуальных защитных действий. | 8 |  | 8 |  |  |
| 110-115 | Закрепление техники и развитие координационных способностей. | 6 |  | 5 | 1 | Тест |
| 116-135 | **Тактическая подготовка** | **20** | 4 | 14 | 2 | тренинг, контрольная игра |
| 116-125 | Тактика нападения | 10 | 2 | 7 | 1 |  |
| 126-135 | Тактика защиты | 10 | 2 | 7 | 1 |  |
| 136-137 | **Правила игры в баскетболе** | **2** | 1 | 3 | 1 |  |
| 138-142 | **Соревнования** | **5** |  | 3 | 2 |  |
| 143-144 | **Итоговое занятие.**Итоговое занятие. Итоговая диагностика | **2** |  |  | 2 | Сдача контрольных нормативов |
| ИТОГО | **144** |  |  |  |  |

**Содержание учебного плана**

**1. Введение в программу**

Правила техники безопасности. Входящий контроль**.**

 **Теория.** Влияние физических упражнений на организм человека.

**Практика:** обучающиеся знакомятся с понятиями здорового и больного организма, с понятиями двигательных способностей.

**Формы контроля:** преимущество отдается текущему контролю, спортивном зале, а также познакомить с инструкцией на случай внезапных пожаров.

**Инструктаж по технике безопасности.**

**Теория.** Ознакомить учащихся с правилами поведения в спортивном зале, а также познакомить с инструкцией на случай внезапных пожаров.

**Практика:** завести тетрадь по ТБ и охране труда, провести инструктаж под роспись обучающихся, подкрепляя личной подписью. Занести проведение инструктажа в учебный журнал группы.

1. **Техника игры в баскетбол.**

**Теория:** ведение баскетбольного мяча, перемещения, основные стойки.

**Практика:** обучение технике ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, перемещениям, обучение технике основной стойки баскетболиста, изучение плакатов, фотографий, просмотр Видеофильма.

**Инструктаж по технике безопасности.**

**Теория.** Ознакомить учащихся с правилами поведения в спортивном зале, а также познакомить с инструкцией на случай внезапных пожаров.

**Практика:** завести тетрадь по ТБ и охране труда, провести инструктаж под роспись обучающихся, подкрепляя личной подписью. Занести проведение инструктажа в учебный журнал группы.

1. **Техника игры в баскетбол.**

**Бросок по кольцу с двух шагов после ведения**

**Теория:** бросок по кольцу с двух шагов после ведения - это самый простейший прием, позволяющий забрасывать мяч в корзину непосредственно броском в квадрат вблизи баскетбольного щита.

**Практика** - освоение броска с двух шагов без мяча (имитация на месте), освоений броска с двух шагов под счет учителя (имитация броска без мяча). Освоение броска с двух шагов с мячом под счет учителя около б/б щита.

**Передача мяча в движении и ловля мяча на месте и** **в движении.**

**Теория:** передача мяча в движении и ловля мяча на месте и в движении - это один из самых нужных элементов баскетбола во время ведения игры. Точная игра в пас, а также хорошая ловля и передача в движении - залог успешных командных действий.

**Практика:** освоение передачи мяча на месте и в движении, над головой двумя, от пола отскоком, от груди, правой и левой от плеча, с поворотом, с шага, с двух шагов. Освоение ловли мяча на месте и в движении то же самое, что в передачах мяча на месте и в движении. В начальной стадии применяется ловля спущенного мяча.

**4. Тактическая подготовка.**

**Теория:**

Эти задачи сводятся к выполнению нескольких простых правил:

- не терять мяч в атаке от непродуманных ходов, выполнять четко и продуманно установку на игру;

- мяч выводить из зоны с помощью коротких передач, не заигрываться;

- атаку проводить внимательно, разыграть мяч до верного;

- не атаковать и бросать из неудобного положения.

**Практика:** разучивание простейших тактических комбинаций в игре в одно кольцо 3x3, в два кольца 3x3.

 5. **Общие физические упражнения.**

**Теория**: для всестороннего физического развития обучающихся используются общеразвивающие упражнения - наклоны, приседания, прыжки, бег, упражнения на гимнастической стенке, скамейках, прыжки с скакалкой, на перекладине, на матах.

**Практика**: выполнение общеразвивающих упражнений во время разминки.

 **6. Специальные упражнения**

**Теория:** специфика игры в баскетбол требует от игроков в ловкости, быстроты и выносливости. Развитию этих физических качеств способствуют специальные упражнения. Для развития ловкости необходимо выполнять различные выпады, броски, ловли мяча, передвижения по площадке с различной интенсивностью вперед, назад, влево, вправо, без мяча, с мячом. Быстрота реакции тренируется беговыми прыжковыми упражнениями : бег с низкого старта, с быстрой сменой направления, с ускорением, челночный бег, выпады из различных положений, прыжки вперед и стороны. Значение выносливости в баскетболе огромно.

**Практика:** регулярное выполнение специальных упражнений.

**7. Инструкторская и судейская практика.**

**Теория:** научить обучающихся проводить разминку с группой по общефизической подготовке.

**Практика:** дать конкретное задание обучающемуся и чередовать проведение разминки на каждом занятии.

**Судейская**

**Теория:** научить судить баскетбольные матчи по упрощенным правилам.

**Практика:** чередовать судейство на каждом занятии с помощью Учителя, по упрощенным правилам.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Продвинутый уровень – 4, 5, 6 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № темы занятия | Название раздела, Темы | Количество учебных часов | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика | Контроль |
| 1-2 | **Введение. Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях.**  | **2** | 1 | 1 |  |  |
| 1 | Вводное занятие. Введение в программуИнструктаж по технике безопасности игры в баскетбол. | 1 | 1 |  |  |  |
| 2 | Входная диагностика.  | 1 |  | 1 |  | Тест |
| 3-10 | **Теоретическая подготовка** | **8** | **6** | **1** | **1** |  |
| 3-4 | История возникновения и развития баскетбола | 2 | 2 |  |  |  |
| 5-6 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 7-10 | Современное состояние баскетбола. Оборудование и инвентарь | 4 | 3 |  | 1 | Тестирование |
| 11-50 | **Общефизическая подготовка** | **40** |  | **39** | **1** | сдача нормативных требований |
| 11-20 | Парные и групповые упражнения; | 10 |  | 10 |  |  |
| 21-30 | Легкоатлетические упражнения; | 10 |  | 9 | 1 | Тест |
| 31-40 | Акробатические упражнения; | 10 |  | 10 |  |  |
| 41-50 | Спортивные и подвижные игры. | 10 |  | 10 |  |  |
| 51-100 | **Специальная физическая подготовка** | **50** |  | 48 | 2 | сдача нормативных требований |
| 51-60 | Упражнения для развития навыков быстроты | 10 |  | 10 |  |  |
| 61-70 | Упражнения, направленные на развитие прыгучести | 10 |  | 9 | 1 |  |
| 71-80 | Упражнения с отягощениями | 10 |  | 10 |  | Тест |
| 81-90 | Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости. | 10 |  | 10 |  |  |
| 91-100 | Упражнения для воспитания скоростно-силовыхкачеств. | 10 |  | 9 | 1 |  |
| 101-136 | **Техническая подготовка** | **36** |  | 34 | 2 | Сдача контрольных нормативов |
| 101-106 | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 6 |  | 6 |  |  |
| 107-112 | Техника ведения мяча. | 6 |  | 6 |  |  |
| 113-118 | Техника ловли и передачи мяча. | 6 |  | 5 | 1 | тест |
| 119-124 | Техника бросков мяча. | 6 |  | 6 |  |  |
| 125-130 | Освоение индивидуальных защитных действий. | 6 |  | 6 |  |  |
| 131-136 | Закрепление техники и развитие координационных способностей. | 6 |  | 5 | 1 | тест |
| 137-156 | **Тактическая подготовка** | **20** | 2 | 16 | 2 | тренинг, контрольная игра |
| 137-146 | Тактика нападения | 10 | 1 | 8 | 1 |  |
| 147-156 | Тактика защиты | 10 | 1 | 8 | 1 |  |
| 157-174 | **Правила игры в баскетболе** | **18** | 1 | 16 | 1 | контрольная игра |
| 175-192 | **Соревнования** | **18** |  | 9 | 9 | контрольная игра |
| 193-204 | **Восстановительные мероприятия** | **12** | 4 | 14 |  |  |
| 205-212 | **Инструкторская и судейская практика** | **8** |  | 8 | 2 | Тренинг, контрольная игра |
| 213-216 | **Итоговое занятие.**Итоговое занятие. Итоговая диагностика | **4** |  | 2 | 4 | Сдача контрольных нормативов |
| ИТОГО | **216** |  |  |  |  |

**Содержание учебного плана**

**1. Инструкция по технике безопасности на занятиях по баскетболу**

***Общие требования безопасности***

Для занятия игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

***Требования безопасности перед началом урока***

Обучающиеся должны:

- переодеться в раздевалке, надеть на себе спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки и т.д)

- убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы;

- под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимое для занятия

- под наблюдением тренера положить мячи, чтобы они не раскатывались по залу;

**2. Общая физическая подготовка**

**Строевая подготовка.**
Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

**Упражнения для мышц рук и плечевого пояса**

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. То же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для мышц шеи и туловища**

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища). Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.

**Упражнения для мышц ног и таза**

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки.

**Легкоатлетические упражнения**

Бег. Бег с ускорением до 40м (10-13 лет) и до 50-60м (14-17 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 2 – 3 х 20 – 30м (10-12 лет), 2 – 3 х 30 – 40м (13-14 лет), 3 – 4 х 50 – 60м (15-17 лет). Бег 60м с низкого старта (13-14 лет), 100м (15-17 лет). \ Бег в чередовании с ходьбой до 400м (10-12 лет). Бег медленный до 3 мин. (мальчики 13-14 лет), до 2 мин. (девочки 13-14 лет). Бег равномерный до 500м (15-17 лет), кроссовый бег для девушек до 3 км.

**3. Специальная физическая подготовка**

**Упражнения для развития быстроты.**

Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360о – прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

**Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.**
Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

**Упражнения для развития специальной выносливости.**
Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности.
Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения 2х2, 3х3, двусторонняя тренировочная игра, продленная на 5-10 минут.
Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

 **Упражнения для развития специфической координации.**
Ловля

 и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков.

**4. Техническая подготовка**

**– Техника нападения**
1. Передвижения и стойки.
2. Владение мячом.
3. Ведение мяча.

– **Техника защиты**
1. Передвижения.
2. Овладение мячом.

**5. Тактическая подготовка**
**– Тактика нападения и защиты:**
1. **Индивидуальные действия**.
2. **Групповые действия**.
3. **Командные действия**.

**2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1. Календарно - тематическое планирование**

**2.1.1 Стартовый уровень – 1 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № темы занятия | Дата проведения | Количество часов | Название раздела, Темы |
| 1-2 |  | 2 | Инструктаж по технике безопасности игры в баскетболе. Входная диагностика. |
| 3-4 |  | 2 | История возникновения и развития баскетболаГигиена, врачебный контроль и самоконтроль |
| 5-6 |  | 2 | Современное состояние баскетбола. Оборудование и инвентарь |
| 7-12 |  | 6 | ОФП. Действия без мяча, Ловля мяча от пола, Прыжки с толчком с двух ног. Подвижные игры. |
| 13-18 |  | 6 | ОФП. Смена движения без/с мячом, Остановки, Ловля мяча от пола. Подвижные игры. |
| 19-24 |  | 6 | ОФП. Смена движения без/с мячом, Передача мяча двумя руками от груди, Ловля мяча от пола, Остановки. Подвижные игры |
| 25-30 |  | 6 | ОФП. Действия без мяча, Передвижение правым/левым боков, Передача мяча двумя руками от груди, Ловля мяча от пола, Остановки, Прыжки с толчком с двух ног. Подвижные игры |
| 31-38 |  | 8 | СФП. Действия без мяча, Ведение мяча на месте, Способы ловли мяча, Способы передачи мяча, Обучение стойки баскетболиста. Подвижные игры |
| 39-46 |  | 8 | СФП. Техника передвижения, Способы ловли/передачи мяча, Ведение мяча на месте, Ведение мяча на месте с переводом на другую руку. Подвижные игры  |
| 47-54 |  | 8 | СФП. Техника передвижения. Ведение мяча на месте, Ведение мяча на месте с переводом на другую руку, Ведение мяча в движении, Передача мяча в движении. Подвижные игры |
| 55-62 |  | 8 | СФП. Ведение мяча в движении, Передача мяча в движении Обучение стойки баскетболиста, Техника перемещения по площадке, Ведение мяча с переводом на другую руку. Подвижные игры |
| 63-70 |  | 8 | СФП. Передача мяча в движении, Ведение мяча с низким и высоким отскоком, Стойка баскетболиста, Техника перемещения по площадке, Прыжки с толком с двух ног. Подвижные игры |
| 71-82 |  | 12 | ОРУ. Ведение мяча с низким и высоким отскоком, Ловля мяча двумя руками «низкого мяча», Ведение мяча с изменением скорости, Изучение техники броска. Подвижные игры |
| 83-90 |  | 8 | ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости, Техника ведения мяча в движении с изменением направления, Взаимодействие двух игроков, Броски мяча в цель. Подвижные игры |
| 91-102 |  | 12 | ОРУ. Взаимодействие двух игроков, Передача/ловля мяча в тройках, Передача мяча в парах, Бросок мяча в цель. Подвижные игры |
| 103-108 |  | 6 | ОРУ. Передача/ловля мяча в тройках, Передача мяча в парах, Бросок мяча в цель. Изучение защитной стойки баскетболиста. Подвижные игры  |
| 109-116 |  | 8 | ОРУ. Бросок мяча в цель. Изучение защитной стойки баскетболиста. Бросок мяча в кольцо. Круговая тренировка |
| 117-122 |  | 6 | ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Учебно-тренировочная игра |
| 123-126 |  | 4 | ОРУ. Командные действия в нападении, Применение изученных способов ловли, передач, ведения мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра. |
| 127-130 |  | 4 | ОРУ. Командные действия в защите. Применение изученных способов ловли, передач, ведения мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра. |
| 131-134 |  | 4 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра |
| 135-142 |  | 8 | ОРУ. Учебная игра. Соревнования. |
| 143-144 |  | 2 | Контрольные испытания. Медико-биологические исследования. |
| **Всего: 144 часа, 72 темы** |

**2.1.2 Базовый уровень – 2, 3 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № Темы занятия | Дата проведения | Количество часов | Название раздела, Темы |
| 1-2 |  | 2 | Инструктаж по технике безопасности игры в баскетболе. Входная диагностика. |
| 3-4 |  | 2 | История возникновения и развития баскетболаГигиена, врачебный контроль и самоконтроль |
| 5 |  | 1 | Современное состояние баскетбола. Оборудование и инвентарь |
| 6-11 |  | 6 | ОФП. Действия без мяча, Ловля мяча от пола, Прыжки с толчком с двух ног. Подвижные игры. |
| 12-17 |  | 6 | ОФП. Смена движения без/с мячом, Остановки, Ловля мяча от пола. Подвижные игры. |
| 18-23 |  | 6 | ОФП. Смена движения без/с мячом, Передача мяча двумя руками от груди, Ловля мяча от пола, Остановки. Подвижные игры |
| 24-29 |  | 6 | ОФП. Действия без мяча, Передвижение правым/левым боков, Передача мяча двумя руками от груди, Ловля мяча от пола, Остановки, Прыжки с толчком с двух ног. Подвижные игры |
| 30-37 |  | 8 | СФП. Действия без мяча, Ведение мяча на месте, Способы ловли мяча, Способы передачи мяча, Обучение стойки баскетболиста. Подвижные игры |
| 38-45 |  | 8 | СФП. Техника передвижения, Способы ловли/передачи мяча, Ведение мяча на месте, Ведение мяча на месте с переводом на другую руку. Подвижные игры  |
| 46-53 |  | 8 | СФП. Техника передвижения. Ведение мяча на месте, Ведение мяча на месте с переводом на другую руку, Ведение мяча в движении, Передача мяча в движении. Подвижные игры |
| 54-61 |  | 8 | СФП. Ведение мяча в движении, Передача мяча в движении Обучение стойки баскетболиста, Техника перемещения по площадке, Ведение мяча с переводом на другую руку. Подвижные игры |
| 62-69 |  | 8 | СФП. Передача мяча в движении, Ведение мяча с низким и высоким отскоком, Стойка баскетболиста, Техника перемещения по площадке, Прыжки с толком с двух ног. Подвижные игры |
| 70-77 |  | 8 | ОРУ. Ведение мяча с низким и высоким отскоком, Ловля мяча двумя руками «низкого мяча», Ведение мяча с изменением скорости, Бросок мяча в цель, Бросок мяча в кольцо. Подвижные игры |
| 78-85 |  | 8 | ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости, Техника ведения мяча в движении с изменением направления, Взаимодействие двух игроков, Броски мяча в цель, Бросок мяча в кольцо. Подвижные игры |
| 86-93 |  | 8 | ОРУ. Взаимодействие двух игроков, Передача/ловля мяча в тройках, Передача мяча в парах, Бросок мяча в кольцо с разного расстояния. Подвижные игры |
| 94-101 |  | 8 | ОРУ. Передача/ловля мяча в тройках, Передача мяча в парах, Бросок мяча в цель, Бросок мяча в кольцо с разного расстояния. Стойка баскетболиста. Подвижные игры  |
| 102-109 |  | 8 | ОРУ. Бросок мяча в цель. Стойка баскетболиста. Бросок мяча в кольцо с разного расстояния. Круговая тренировка |
| 110-115 |  | 6 | ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Учебно-тренировочная игра |
| 116-125 |  | 10 | ОРУ. Командные действия в нападении, Применение изученных способов ловли, передач, ведения мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра. |
| 126-135 |  | 10 | ОРУ. Командные действия в защите. Применение изученных способов ловли, передач, ведения мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра. |
| 136-137 |  | 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра |
| 138-141 |  | 4 | ОРУ. Учебная игра. Соревнования. |
| 142-144 |  | 3 | Контрольные испытания. Медико-биологические исследования. |
| **Всего: 144 часа, 72 темы** |

**2.1.3 Продвинутый уровень – 4, 5, 6 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № темы занятия | Дата проведения | Количество часов | Название раздела, Темы |
| 1-2 |  | 2 | Инструктаж по технике безопасности игры в баскетболе. Входная диагностика. |
| 3-6 |  | 4 | История возникновения и развития баскетболаГигиена, врачебный контроль и самоконтроль |
| 7-10 |  | 4 | Современное состояние баскетбола. Оборудование и инвентарь |
| 11-20 |  | 10 | ОФП. Действия без мяча, Действия с мячом, Техника ведения, передачи, ловли мяча. Учебно-тренировочная игра |
| 21-30 |  | 10 | ОФП. Действия без мяча, Действия с мячом, Техника ведения, передачи, ловли мяча. Учебно-тренировочная игра |
| 31-40 |  | 10 | ОФП. Действия без мяча, Действия с мячом, Техника ведения, передачи, ловли мяча, Техника броска с разных дистанций. Учебно-тренировочная игра |
| 41-50 |  | 10 | ОФП. Действия без мяча, Действия с мячом, Техника ведения, передачи, ловли мяча, Техника броска с разных дистанций. Учебно-тренировочная игра |
| 51-60 |  | 10 | ОФП и СФП. Техника передвижения, Действия без мяча, Передвижение с изменением скорости движения и направления движения, Передача мяча в парах, в тройках от лицевой до лицевой. Передвижение с ускорением, остановкой, изменением направления и способа передвижения. Учебно-тренировочная игра |
| 61-70 |  | 10 | ОФП и СФП. Техника передвижения с мячом, одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, Выпрыгивания из положения стоя, Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра |
| 71-80 |  | 10 | ОФП и СФП. Ловля и передача мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после поворотов, ускорения, кувырков. Учебно-тренировочная игра |
| 81-90 |  | 10 | ОФП и СФП. Действия с мячом в фазе полета после отталкивания, Передачи мяча на быстроту, точность, после рывка, Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, перепрыгиванием, спрыгиванием. Учебно-тренировочная игра |
| 91-100 |  | 10 | ОФП и СФП. Сочетание передвижений с остановками, прыжками, поворотами, Прием скрытых передач, Передача мяча в «отрыв», Проход под кольцо из исходного положения лицом и спиной к защитнику Броски в корзину двумя руками с разных расстояний. |
| 101-106 |  | 6 | СФП. Сочетание передвижений, стоек с техническими приемами защиты и нападения, Отбивание и перехват передач, противодействие дриблингу, Перехват и отбивание мяча при сбрасывании, Броски в корзину двумя руками с разных расстояний. Учебно-тренировочная игра |
| 107-112 |  | 6 | СФП. Выбор места для применения технических приемов и их сочетаний, Выбор момента и способа взаимодействия с партнерами, Нападение игроков против зонного прессинга, Применение комбинаций в ходе игры, Броски в корзину двумя руками с разных расстояний. Учебно-тренировочная игра |
| 113-118 |  | 6 | СФП. Выбор места и способа противодействия партнеру, Выбор места, момента и способа взаимодействия с партнерами при зонном прессинге, Организация защитных действий против применения комбинаций в процессе игры, Броски в корзину двумя руками. Учебно-тренировочная игра |
| 119-124 |  | 6 | СФП. Ведение мяча со сменой режима и характера передвижения, дриблинг, Проходы из положения спиной, боком к щиту, Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность, Поочередная ловля и передача мячей различного диаметра и веса. Учебно-тренировочная игра |
| 125-130 |  | 6 | СФП. Броски в корзину двумя руками, Броски в корзину одной рукой (добивание), Броски в корзине с разных дистанций. Учебно-тренировочная игра |
| 131-136 |  | 6 | СФП. Изучение технических приемов: система быстрого прорыва, атака корзины, подстраховка, проскальзывание, противодействие получению мяча, противодействие получению мяча. Учебно-тренировочная игра |
| 137-146 |  | 10 | Тактика игры в нападении, Командные действия в нападении, Техника броска, передачи, ловли и ведения мяча. Учебно-тренировочная игра |
| 147-156 |  | 10 | Тактика игры в защите, Командные действия в защите, Техника броска, передачи, ловли и ведения мяча. Учебно-тренировочная игра |
| 157-174 |  | 18 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра |
| 175-192 |  | 18 | ОРУ. Учебная игра. Соревнования. |
| 193-204 |  | 12 | Восстановительные мероприятия |
| 205-212 |  | 8 | Проведение разминки, Судейство тренировочных игр. Учебно-тренировочная игра |
| 213-216 |  | 4 | Контрольные испытания. Медико-биологические исследования. |
| **Всего: 216 часов, 108 тем** |

1 Выполнение упражнений исходя из домашних условий.

2 Выполнение упражнений носит оздоровительный характер.

3 Выполнение упражнений носит цикличный характер.

**Стартовый уровень (1 год обучения)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема занятия** | **Форма проведения занятия** | **Количество учебных часов** | **Форма контроля** |
| очное | с применением ДОТ | всего | теория | практика | очное | ДОТ |
|  | 1.Теоретическая подготовка |  |  | 4 | 2 | 2 |  | Тестированиетеоретической частипрограммы |
| 2. Практическиеподготовка |  |  |  |  |  |  |  |
| ОФП  |  |  | 7 | 3 | 4 |  |  |
| СФП |  |  | 8 | 3 | 5 |  |  |
|  | 3.Баскетбольная подготовка |  |  | 9 | 3 | 6 |  |  |
|  | Упражнения на импровизацию |  |  | 8 | 3 | 5 |  |  |
| **Итого** |  |  | **36** | **14** | **22** |  |  |

**Базовый уровень (2,3,4 год обучения)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема занятия** | **Форма проведения занятия** | **Количество учебных часов** | **Форма контроля** |
| очное | с применением ДОТ | всего | теория | практика | очное | ДОТ |
|  | 1.Теоретическая подготовка |  |  | 4 | 2 | 2 |  | Тестированиетеоретической частипрограммы |
| 2. Практическиеподготовка |  |  |  |  |  |  |  |
| ОФП  |  |  | 7 | 2 | 5 |  |  |
| СФП |  |  | 8 | 3 | 5 |  |  |
|  | 3.Баскетбольная подготовка |  |  | 10 | 3 | 7 |  |  |
|  | Упражнения на импровизацию |  |  | 7 | 2 | 5 |  |  |
| **Итого** |  |  | **36** | **12** | **24** |  |  |

**Продвинутый уровень - 1 этап (5,6 год обучения)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема занятия** | **Форма проведения занятия** | **Количество учебных часов** | **Форма контроля** |
| очное | с применением ДОТ | всего | теория | практика | очное | ДОТ |
|  | 1.Теоретическая подготовка |  |  | 4 | 2 | 2 |  | Тестированиетеоретической частипрограммы |
| 2. Практическиеподготовка |  |  |  |  |  |  |  |
| ОФП  |  |  | 7 | 2 | 5 |  |  |
| СФП |  |  | 7 | 2 | 5 |  |  |
|  | 3.Баскетбольная подготовка |  |  | 10 | 2 | 8 |  |  |
|  | Упражнения на импровизацию |  |  | 8 | 2 | 6 |  |  |
| **Итого** |  |  | **36** | **10** | **26** |  |  |

**Теоретическая подготовка**

1. История баскетбола

2. упражнения, влияющие на развитие двигательных качеств гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, выносливости, равновесия.

3.Краткая характеристика баскетбольных навыков.

4.Современный баскетбол: перечислить лучших игроков современности .

**Практический материал**.

**Общая физическая подготовка**

1.Общеразвивающие упражнения без мяча.

2.Общеразвивающие упражнения с мячом. 3.Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

4. Упражнения на равновесие и точность движений.

5.Упражнения со скакалками для развития прыгучести.

6.Упражнения для развития равновесия.

7.Упражнения на формирование правильной осанки.

8. Упражнения для укрепления положения мышц спины.

9.Упражнения на скорость.

10.Упражнения на выносливость.

**Специальная физическая подготовка:**

1.**Упражнения для развития силы**

- ходьба в полу-приседе, выпадами;

- приседания на двух и на одной ноге, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, передвижение на руках в упоре лежа;

**2 Упражнения для развития быстроты**

- имитация беговых движений ногами в и.п. лёжа на спине, ноги вверху;

- бег на месте и в движении с энергичной работой руками;

- бег с ускорением на месте и в движении.

- бег различных исходных положений;

- быстрое приседание и вставание.

- бег на месте с упором в стену.

- «семенящий» бег;

**3.Упражнения для развития гибкости, растягивания и расслабления мышц**

- пружинистые приседания в положении выпада;

- встряхивание рук и ног на месте и в движении;

- бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук.

**4. Упражнения для развития силы.** (развитие силы ног, пресса, спины для использования в дальнейшем в более амплитудных упражнениях, требующих физической подготовки)

- для мышц пресса

- для развития силы ног

- для боковых мышц корпуса

- для развития силы ног

- Силовой комплекс на пресс и спину

**Баскетбольная** подготовка 1. Комплекс баскетбольной разминки. 2. Просмотр видео зонной и персональной защиты. Работа над ошибками. 3.Выучитьпостановку ног в зонной защите. 4. Выучить передвижение в персональной защите

5. Выучить нападение треугольником

6. Выучит нападение углом слева.

7. Просмотр видео игры в нападении.

 **Упражнения на импровизацию.**

Основными задачами для упражнений этого блока являются Развитие воображения и образного мышления, приобретение навыка выражения своей мысли через движение, работа с ощущением пространства, совместное развитие двигательной и вербальной координации, развитие актерских навыков.

**Упражнение** **на проживание эмоций через тело-** Импровизация со скакалкой. Импровизация с мячом.

**Материально-техническое обеспечение**: технические средства обучения (аудио-видео), компьютерная техника и периферийное оборудование (компьютер, видеопроектор, экран)

Каждый обучающийся обеспечивается доступом к методическим пособиям, видеоурокам и др. необходимым материалам. Во время самостоятельной работы обучающиеся могут пользоваться Интернетом с целью изучения дополнительного материала по учебным заданиям. Рабочее место обучающегося при освоении программы с использованием дистанционных технологий должно быть организовано дома и соответствовать необходимым нормативам и требованиям, быть оборудовано компьютером, имеющим доступ к сети Интернет, колонками, рабочей поверхностью, необходимыми инструментами. Рекомендации по организации домашнего обучения приведены в приложении к Программе.

**Информационное и методическое обеспечение:** при очной форме обучения с использованием ДОТ предусмотрены следующие формы организации занятий:

•видеоуроки, мастер-классы, видеоконференции, вебинары и т.д.

•формы организации самостоятельной работы обучающихся: тесты, викторины, домашние задания, самостоятельные работы.

•получение обратной связи в виде письменных ответов, фотографий, видеозаписей, презентаций

•онлайн-консультации, текстовые и аудио рецензии

•создание педагогом новых и использование имеющихся на образовательных порталах и платформах ресурсов и заданий (текстовых, фото, видео, мультимедийных и др.).

 •дидактические материалы: карточки, плакаты и др.; видео- и аудио - материалы. Приложение Viber для общения с учениками и получения выполненных заданий. Так же используетсяэлектронная почта.

**2.2 Условия реализации программы**

**Кадровое обеспечение:** тренер-преподаватель, педагог дополнительного образования, образование высшее педагогическое, инструктор по физической культуре и спорту, специальность «Учитель физической культуры».

**Методическое обеспечение:** Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

**Дидактические материалы:**

- Картотека упражнений по баскетболу.

- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.

- Правила игры в баскетбол.

- Правила судейства в баскетболе.

- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.

- Положение о соревнованиях по баскетболу.

**Методические рекомендации:**

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.

- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.

- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.

- Инструкции по охране труда.

**Материально-техническое обеспечение:**

- Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МАОУ Вагайской СОШ и СК «ВАГАЙ» с баскетбольной разметкой площадки, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика -15 штук, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных-5, волейбольных мячей -15. Журналы и справочники, фотоаппарат, электронные носители.

**2.3 Формы аттестации и оценочные материалы**

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;

- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

- выполнения контрольных упражнений по общей и специаль­ной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

**Диагностическая методика образовательной программы**

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков воспитанников детского объединения в течение всего курса обучения. В течение учебного года проводится диагностирование детей в начале года - входная, в конце полугодия – промежуточная и на конец обучения - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят. Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам:

**3 -**выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.

**4 -** упражнение или элемент выполнено правильно, но недостаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.

**5 -** упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Данные заносятся в таблицу со следующими критериями:

*Входная диагностика*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Ф.И. обучающегося | Теоретическая подготовка | Общая физическая подготовка | Специальная физическая подготовка. | Технико-тактическая подготовка | Среднийбалл |
| 1 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 |  | 3 | 3 | 4 | 3 | 3,25 |

*Промежуточная диагностика*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Ф.И. обучающегося | Теоретическая подготовка | Общая физическая подготовка | Специальная физическая подготовка | Технико-тактическая подготовка | Среднийбалл |
| 1 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 |  | 3 | 3 | 4 | 3 | 3,25 |

*Итоговая диагностика*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Ф.И. обучающегося | Теоретическая подготовка | Общая физическая подготовка | Специальная физическая подготовка | Технико-тактическая | Среднийбалл |
| 1 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 |  | 3 | 3 | 4 | 3 | 3,25 |

**Контрольные нормативы**

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Нормативы общефизической подготовки** | **Стартовый и базовый уровень** | **Продвинутый уровень** |
| **Мальчики** | **Девочки** | **Мальчики** | **Девочки** |
| 1 | Бег 30 м, (сек.) | 6,1 - 5,5 | 6,3 – 5,7 | 6,0-5,0 | 6,1-5,4 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м, (сек.) | 9,3 – 8,8 | 9,7 – 9,3 | 9,0-8,5 | 9,5-9,0 |
| 3 | Прыжки в длину с места, (см.) | 160 - 180 | 150 - 175 | 180-215 | 175-200 |
| 4 | 6-минутный бег, (м.) | 1000-1100 | 850-1000 | 1100-1900 | 1000-1500 |
| 5 | Наклон вперёд из положения сидя, (см.) | 6 - 8 | 8 - 10 | 9-15 | 11-20 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки). | 4 - 5 | 10 - 14 | 6-15 | 15-25 |
| 7 | Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин). | 50-100 | 60-110 | 100-110 | 100-110 |

**3.3. Формы аттестации, подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы.**

При **очной форме освоения** программы контрольные упражнения выполняются на уроке и непосредственно на уроке оцениваются педагогом.

 При освоении программы **с использованием дистанционных технологий** обучающиеся выполняют контрольные упражнения самостоятельно и направляют педагогу видео и (или) фотоотчет через приложение Viber. Правильность выполнения контрольных упражнений педагог оценивает, давая обучающимся информацию о правильности выполнения и при необходимости повторно объясняет материал. Собеседование с родителями после каждого занятия.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

При **очной форме** освоения программы текущий контроль знаний осуществляется в процессе устного опроса, текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой, тематический и итоговой контроль умений и навыков осуществляется после изучения тем в формах взаимоконтроля, самоконтроля

При реализации программы **с использованием дистанционных технологий** текущий контроль знаний, а также умений и навыков осуществляется путем анализа фото и видео информации, полученной от обучающихся, тематический и итоговой контроль умений и навыков осуществляется после изучения тем в формах беседы с обучающимся, самоконтроля.

Контроль выполнения занятий фиксируется посредством фото-видео отчетов, размещаемых детьми по итогам занятия в группе Viber. Общение с родителями и детьми ведётся в группе Viber.

**Контроль в процессе подготовки**

*Методические указания:*

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

Текущей оценки усвоения изучаемого материала;

Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования;

*Цель:* Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся отделений, овладения ими технических игровых действий и приёмов

*Задачи:*

Определение уровня и учёт общей и специальной физической, технической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

*Время и сроки проведения испытаний:*  Контрольные испытания по ОФП, СФП и ТП обучающиеся отделения сдают с 1 по 15 мая текущего года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебному плану-графику.

*Программа контрольно-переводных испытаний:* Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по ТП, ОФП.

**Указания к выполнению контрольных упражнений**

**Описание тестов**

*Техническая подготовка:*

***Передвижение в защитной стойке***

Используется для определения скоростной координации движений. Обучающийся находится за лицевой линией и по сигналу тренера-преподавателя перемещается спиной вперёд в «защитной стойке», после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперёд к лицевой линии на исходную позицию. Для обучающихся всех групп одинаковое задание. Результат общего времени фиксируется (в секундах).

*Инвентарь: 3 стойки*

***Скоростное ведение***

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся по сигналу тренера-преподавателя начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, обучающийся выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска обучающийся снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведёт мяч правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (левой рукой).

*Инвентарь: 10 стоек, баскетбольные мячи № 5, 6, 7*

*Организационно-методические указания (ОМУ):*

**1)** для стартового уровня

- перевод выполняется с руки на руку через пол

- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

**2)** для базового и продвинутого уровня

- перевод выполняется с руки на руку под ногой или за спиной

- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Фиксируется общее время выполнения задания и общее количество заброшенных мячей.

В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда. За выполнение неправильного перевода мяча, за каждую ошибку при обводке стоек, ошибках при ведении и т.д. к общему времени прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется (в секундах).

***Передачи мяча***

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся стоит лицом к щиту. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передаёт его партнёру №1 левой рукой и начинает движение к противоположному щиту, получает обратно мяч и передаёт его партнёру №2 левой рукой и т.д. После передачи от партнёра №3, обучающийся выполняет атаку в корзину. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположной корзине, отдавая передачи правой рукой.

*Организационно-методические указания (ОМУ):*

**1)** для стартового уровня

- передачи выполняются одной рукой от плеча

- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

**2)** для базового и продвинутого уровня

- передачи выполняются об пол

- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Фиксируется общее время выполнения задания и количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда.

За выполнение неправильной передачи мяча, пробежки и т.д., к общему времени прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется (в секундах).

*Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7*

***Броски с дистанции***

Используется для определения техники владения мячом при броске в корзину.

*Организационно-методические указания (ОМУ):*

**1)** для обучающихся продвинутого уровня

- обучающийся выполняет 20 бросков.

- с каждой точки: первые два броска в 3-х очковой зоне, вторые два броска

– в 2-х очковой зоне. Фиксируется общее количество бросков и очков

(за 1 попадание из 3-х очковой зоны – 6 %; из 2-х очковой зоны – 4 %).

*Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7*

***Штрафные броски***

Используется для определения техники владения мячом при броске в корзину.

*Организационно-методические указания (ОМУ):*

- обучающийся выполняет 20 бросков со «штрафной» линии 3-х секундной зоны.

1. для обучающихся продвинутого уровня:

- заступ за «штрафную» линию и вход в 3-х секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мёртвую» точку – допускается.

*Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7*

*Физическая подготовка:*

***Прыжок в длину с места***

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

*Инвентарь: рулетка*

***Прыжок с доставанием (высота подскока по Абалакову)***

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 x 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укреплённую на баскетбольном щите. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Результат фиксируется (в сантиметрах).

*Инвентарь: рулетка*

***Бег 30 метров***

Используется для определения скоростных качеств. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

*Инвентарь: секундомер*

**2.4. Методические материалы.**

**Методы и формы обучения.**

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- метод повтора упражнений;

- игровой;

- соревновательный;

- круговой тренировки.

**Главным из них является метод повтора упражнений**, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;

- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:**

- индивидуальная;

- фронтальная;

- групповая;

- поточная

**Методика проведения занятия**

*Вступительная часть*: познакомить учащихся с темой занятия.

*Подготовительная часть:* познакомить учащихся с задачами, планом занятия.

*Основная часть:* Ознакомление, обучение, совершенствование, тестирование программного материала и т. д. в зависимости от поставленной задачи и программного материала.

*Заключительная часть:* Закрепление изученного материала.

Такая методика занятия применяется в каждом разделе

**Список литературы**

1. Матвеев А. П., Меньшиков С. Б. «Методика физического воспитания с основами теории». Учебн. пособие для студентов пед. институтов и учащихся пед. училищ. М. Просвещение. 2001г.
2. Министерство Просвещения СССР «Программа для внешкольных учреждений, как типовые. Спортивные кружки и секции». Издание третье, переработ. и дополненное. Москва. «Просвещение». 2006. Для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.
3. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, утвержденная Федеральным агентством по физической культуре и спорту/.Баскетбол
4. Чистополов В. Н., Чистополов С. В., Богатырёв В. С. «Энциклопедия баскетболиста». 1998, 2000.

5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).

6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.

7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Баскетбол.- М.: Физическая культура и спорт, 2003.-144с.

8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.

**Приложение**

**УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

*Описание тестов*

**Техническая подготовка**

***1. Передвижение***.

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

*Инвентарь: 3 стойки.*

***2. Скоростное ведение.***

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

*Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч.*

Методические указания (МУ):

- перевод выполняется с руки на руку;

- задание выполняется 2 дистанции (4 броска);

Фиксируется общее время и общее кол-во заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с: Пр. 25м + 4поп. = 21м

***3. Передача мяча.***

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т.д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

ОМУ:

1) для стартового уровня

- передачи выполняются одной рукой от плеча;

- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для базового и продвинутого уровня

- передачи выполняются об пол;

- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Фиксируется общее время выполнения и кол-во попаданий. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 21 с: Пр.30м + 2поп+28м

 *Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.*

***4. Броски с дистанции.***

 Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно.

Фиксируется количество бросков и очков.

***Физическая подготовка.***

 **1. Прыжок в длину с места.**

 Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

 **2. Прыжок с доставанием.**

 Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

 **3. Бег 30 с.**

 Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой дот лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ**

**1.Общие требования безопасности**

Для занятия игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр.

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям

проведения занятий.

Обучающиеся должны:

- иметь коротко остриженные ногти;

- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;

-бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

-знать и выполнять правила игры;

- знать и выполнять инструкцию.

**2.Требования безопасности перед началом урока**

Обучающиеся должны:

- переодеться в раздевалке, надеть на себе спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки и т.д)

- убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы;

- под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимое для занятия

- под наблюдением тренера положить мячи, чтобы они не раскатывались по залу;

**3.Требования во время занятия**

При выполнении упражнений в движении обучающиеся должны:

- избегать столкновений с другими воспитанниками;

- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;

- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;

- соблюдать интервал и дистанцию;

- быть внимательным при перемещениях по залу во время выполнения упражнений другими воспитанниками;

Ведение мяча

Обучающиеся должны:

- выполнять движение мяча с поднятой головой;

- при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;

- при выполнении упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

Передача

Обучающиеся должны:

- ловить мяч ранее изученным способом.

-прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;

- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнёра;

- помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

Бросок

Обучающиеся должны:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным тренером;

- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других воспитанников.

Меры предосторожности:

- не толкать друг друга во время броска мяча;

- при броске мяча в движении не хватайтесь за стенки, не висите на кольце;

Во время игры воспитанники должны:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;

- избегать столкновений;

- по свистку прекращать игровые действия.

Нельзя:

-толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;

- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;

- широко расставлять ноги и локти;

- во время бросков и передач дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;

- воспитаннику, который находиться на скамейке запасных, выбегать на площадку.