**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

 **дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа п. Плотниково»**

Принято на заседании **УТВЕРЖДАЮ**:

тренерского совета директор МБОУ ДО «ДЮСШ п. Плотниково»

Протокол № \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Гракова Н.А.

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г. \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**Дополнительной общеобразовательной программы
по общефизической подготовке**

**муниципального бюджетного образовательного учреждения**

 **дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа п. Плотниково»**

**(баскетбол)**

Разработчик:

Кирсанова

Наталья Дмитриевна,

 тренер-преподаватель

 МБОУ ДО «ДЮСШ п. Плотниково»

Срок реализации 1 год

**п. Плотниково 2019**

Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| Пояснительная записка………………………………………………… | 3 |
| Учебный план……………………………………………………………... | 12 |
| Методическая часть………………………………………………………. | 25 |
| Система контроля и нормативные требования…………………………. | 37 |
| Перечень информационного обеспечения……………………………… | 42 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1. 1.** **Отличительные особенности и специфика организации обучения**

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта баскетбол имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

* Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
* приказами Министерства образования и науки Российской Федерации:

от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

* приказами Министерства спорта Российской Федерации:

от 18 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,

от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

и Постановления Правительства Российской Федерации от 28 октября 2013 года № 966 «О лицензировании образовательной деятельности».

При разработке Программы учитывались Методические рекомендации Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554 «Организация спортивной подготовки в Российской Федерации», методические рекомендации по обновлению содержания и технологий дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта ФГБУ «ФЦОМФВ» на плановый период 2019 и 2020 годы, а также Устав МБОУ ДО «ДЮСШ п. Плотниково».

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение в области физической культуры и спорта, в частности обучение баскетболу увеличился. Сегодня в баскетбол играют отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Многообразие игровых упражнений и заданий позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей Главной особенностью данной Программы является привитие детям понятия о культуре здорового образа жизни. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

Новизна программы в ее социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом и укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Педагогическая целесообразность Программы заключена в разумной достаточности меры педагогического вмешательства, предоставление обучающимся самостоятельности и возможностей для самовыражения. Она определена тем, что ориентирует обучающегося на приобщение не только к физической, но и к общечеловеческой культуре, на применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Содержание данной Программы построено с учётом, как общепедагогических принципов обучения, так и основополагающих принципов спортивной подготовки обучающихся – системность, преемственность, вариативность. Обучение сложной технике баскетбола основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Программа предусматривает дифференцированный и личностно – ориентированный подход к обучению, что позволяет сформировать основные компоненты деятельности: умение видеть цель и способы ее достижения, умение контролировать и оценивать свои действия, реализовывать свои умения и навыки в практической деятельности.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки наиболее широко используется игровой и соревновательный метод организации тренировочных занятий, что позволяет детям незаметно для себя и без давления со стороны тренера-преподавателя в процессе игры осваивать сложные технические элементы, тактические взаимодействия. Важной особенностью здесь является принцип доступности и последовательности при подборе заданий и построении системы занятий. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Спортивно-оздоровительный этап характеризуется тем, что обучающиеся учатся и осваивают навыки выполнения любых функций в команде, а не основываются на специализации по игровому амплуа, т.е. педагогические принципы направлены на воспитание личности и создание условий для реализации всех потенциальных возможностей ребенка.

Данная Программа предназначена для реализации в условиях Учреждения при наличии лицензии на право ведения образовательной деятельности, соответствует нормативным документам по реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, а также, при написании Программы учитывались возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях баскетболом.

Срок реализации Программы – 1 год

Программа открыта для внесения необходимых коррективов по ходу реализации, предусматривает постоянный анализ процесса ее выполнения и взаимосвязана в системе многолетней деятельности Учреждения по физическому воспитанию обучающихся с дополнительными предпрофессиональными программами в области физической культуры и спорта по избранному виду спорта.

Цель Программы - создание условий для физического воспитания личности, выявления одаренных обучающихся, получения ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Задачи Программы:

- формировать и развивать способности обучающихся в области физической культуры и спорта, в том числе и в избранном виде спорта;

- удовлетворить индивидуальные потребности обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, в том числе и избранным видом спорта;

- создавать и обеспечивать необходимые условия для личностного развития и профессионального самоопределения обучающихся;

- формировать общую культуру обучающихся.

Структура Программы повторяет структуру дополнительных программ предпрофессиональной подготовки по избранному виду спорта в целях преемственности тренировочного процесса, соответствует нормативно-правовым документам функционирования спортивных школ, основополагающим принципам построения спортивной тренировки и анализа и включает в себя следующие разделы:

- титульный лист

- пояснительную записку

- учебный план

- методическую часть

- систему контроля и нормативные требования

- перечень информационного обеспечения

- план физкультурных мероприятий

- список литературы.

Каждый раздел Программы, в свою очередь, содержит основные компоненты, раскрывающие ее содержание.

Так, в Пояснительной записке Программы дается характеристика баскетбола; раскрываются отличительные особенности и специфика организации обучения; приводится структура системы подготовки, обозначается минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах.

Учебный план Программы отображает:

- продолжительность и объемы реализации предметных областей по видам спорта;

- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения.

В методической части Программы раскрываются:

- содержание и методика работы по предметным областям;

- требования техники безопасности в процессе реализации Программы;

- объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Требования к результатам реализации Программы; комплексы контрольных упражнений для оценки результатов реализации Программы; методические указания по организации итоговой аттестации обучающихся раскрывает раздел Программы «Система контроля и нормативные требования».

В Перечне информационного обеспечения приводится список литературных источников, перечень аудио-видеовизуальных средств с учетом специфики избранного вида спорта, перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в тренировочном процессе.

План физкультурных мероприятий сформирован на основе календарного Плана Учреждения на текущий учебный год и отражает все физкультурные мероприятия, проводимые в условиях Учреждения с обучающимися.

Список литературы включает все информационные, печатные, электронные и другие издания, использованные при разработке Программы.

Таким образом, Программа последовательно детализирует содержание работы на спортивно-оздоровительном этапе и ориентирована на целевые подходы Учреждения к физическому воспитанию детей.

При разработке Программы учтены «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14», возрастные физиологические особенности обучающихся и личный опыт тренеров- преподавателей при работе на спортивно-оздоровительном этапе обучения в избранном виде спорта.

Также при разработке Программы учтены:

- возможности образовательной среды Учреждения;

- материально-техническое обеспечение тренировочного процесса: в Учреждении созданы комфортные условия для обучающихся.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих реализацию Программы, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», в том числе наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

Тренировочный процесс в группах спортивно-оздоровительного этапа организуется с обучающимися в течение всего календарного года. Учебный год начинается 1 сентября. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на обучающихся на период летнего отдыха, всего 46 недель.

Программой предусмотрены следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся;

 - индивидуальные тренировочные занятия;

 - самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;

- участие в физкультурных мероприятиях.

Для всех видов тренировочных занятий предусматривается академический час продолжительностью 45 минут.

В рамках реализации Программы за состоянием здоровья обучающихся осуществляется медицинский контроль. Учреждение и тренер-преподаватель несут ответственность за сохранность их жизни и здоровья. Результаты медицинских наблюдений используются тренером с преподавателем для коррекции индивидуальной подготовки обучающихся, в соответствии с их возрастом и уровнем физического развития и физической подготовки.

Медицинский контроль за состоянием здоровья обучающихся осуществляется и специалистами учреждений здравоохранения по месту их жительства раз в год.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма обучающихся проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения их потенциальных возможностей, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных нагрузок функциональным возможностям организма.

Комплектование тренировочных групп, планирование тренировочных занятий (по объему н интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, а также учитываются определенные соматические и морфофункциональные особенности возраста обучающихся (детей и взрослых).

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения физкультурных мероприятий, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения их здоровья. в Для эффективного обучения в рамках реализации Программы необходимо определенное материально-техническое оснащение тренировочного процесса, в ходе которого используются материально-технические средства, которые по целевому назначению разделены на три группы:

- демонстрационная аппаратура

- регистрационная аппаратура

- оборудование, инвентарь, тренажеры.

Демонстрационная аппаратура — это электронные образовательные ресурсы, макеты, плакаты (для изучения рациональной техники и тактики, для зрительного анализа и восприятия собственных действий).

Регистрационная аппаратура — это секундомеры и др. приборы.

Оборудование включает специальное оборудование по избранному виду спорта:

щит баскетбольный 2 шт; мяч баскетбольный.

Тренировочный процесс проводятся в спортивном комплексе д. Протопопово, который имеет специальное покрытие. Инвентарь: щит баскетбольный 2 шт; мяч баскетбольный 10 шт.

Тренажерные устройства и тренировочные приспособления используются при в формировании и развитии физических качеств в единстве с освоением и развитием технико- тактической подготовки по баскетболу.

**Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта**

Таблица № 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| **Оборудование и спортивный инвентарь** |
| 1 | Мяч баскетбольный | шт | 10 |
|  |  |  |  |
| **Дополнительное и вспомогательное оборудование и****спортивный инвентарь** |
| 2 | Скакалки  | шт | 15 |
|  | Набивные мячи | шт | 4 |
|  | Стойки  | шт | 8 |
|  | Гимнастические палки | шт | 10 |
|  | Обручи  | шт | 8 |
|  | Гимнастические маты  | шт | 4 |

**1. 2. Характеристика вида спорта**

Главной особенностью данной Программы является привитие детям понятия о культуре здорового образа жизни.

Главное средство в занятиях с детьми на данном этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека. Для баскетбола характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаются по площадке с мячом или без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности завладеть им мячом и бросить его в свою корзину. Победителем считается та команда, которая после истечения игрового времени забросила наибольшее количество мячей в корзину противника.

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Эффективное управление баскетбольной командой на современном этапе развития игры возможно лишь при усовершенствованной структуре (планировании) спортивной подготовки, основанной на периодизации тренировочного процесса баскетболиста с учетом возрастных, психолого-педагогических и медико-биологических особенностей занимающихся.

Система подготовки баскетболистов – это совокупность взаимосвязанных элементов, ориентированных на достижение поставленной цели. С этих позиций подготовка баскетболистов будет успешной только в том случае, если ее рассматривать как единую систему, все составные части которой согласованы между собой и направлены на успешное решение основных задач. Подготовка баскетболистов – процесс многолетний и сложный, состоящий из взаимосвязанных между собой частей.

Тренировочный процесс занимает основное место в системе спортивной подготовки. Для успешного управления им необходима такая его организация, которая давала бы максимальный эффект при минимальных затратах времени, средств и энергии.

Знание теоретических и практических вопросов по управлению подготовкой баскетболистов помогает строить тренировочный процесс более рационально, грамотно и добиваться высоких результатов.

В тренировочном процессе баскетболистов различают следующие органически связанные между собой виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, интегральную, теоретическую, игровую. Каждый вид подготовки имеет как свои локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки. Поэтому без постоянного совершенствования всех видов подготовки невозможно достичь поставленных целей.

Отличительные особенности баскетбола

Отличительными особенностями баскетбола являются:

1) Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи.

2) Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

3) Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

4) Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая

обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации.

5) Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность.

6) Самостоятельность действий. Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать.

7) Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

Специфика организации тренировочного процесса

Методы

Словесный

 объяснение нового материала;

 рассказ обзорный для раскрытия темы;

 беседы с обучающимися в процессе изучения темы.

Репродуктивный

Практический

 выполнение упражнений, заданий,

 судейская практика.

Игровой

 подвижные игры.

Соревновательный

 проведение учебных игр

**Правила игры**

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от паркета (10 футов). За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за трёхочковой линии) — три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки — 28 м в длину и 15 м — в ширину.

**1.3. Структура системы подготовки, минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество**

Подготовка обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе рассматривается как единый педагогический процесс обучения и воспитания, направленный в дальнейшем на достижение высоких результатов в избранном виде спорта на дальнейших этапах подготовки. Содержание Программы выстраивается, прежде всего, на педагогических принципах, которые направлены на физическое воспитание личности ребенка и создание условий для реализации всех его потенциальных возможностей, а также на основе единых дидактических принципов обучения и воспитания и содействует успешному решению задач по физическому воспитанию обучающихся.

Таблица № 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапподготовки | Минимальный возраст для зачисления (лет) | Минимальная наполняемостьгрупп (человек) | Максимальное кол-во учебных часов в неделю |
| Спортивно-оздоровительный | 7 | 15 | 6 |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Учебно-тематический план**

**группы спортивно-оздоровительной подготовки 1 года обучения – СО-1**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Общее кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Индивидуальные часы** | **Вид занятия** |
| **Теория** |
| **1** | **Введение** | **1** | **1** |  |  | **Беседа** |
| **2** | **Физ.культура и спорт для человека** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **3** | **ТБ на тренировках** | **1** | **1** |  |  | **Лекция** |
| **4** | **Сведения о строении и функциях организма** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **5** | **Влияние физ.упражнений на организм** | **3** | **3** |  |  | **Беседа** |
| **6** | **Гигиена, врачебный контроль** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **7** | **Правила игры** | **4** | **4** |  |  | **Беседа** |
| **8** | **Основы техники и тактики игры** | **14** | **14** |  |  | **Беседа** |
| **Практика** |
| **1** | **Общефизическая подготовка** | **126** |  | **126** |  |  |
| **2** | **Специальная физическая подготовка** | **95** |  | **95** |  |  |
| **Участие в соревнованиях** |
| **1** | **Первенство района** | **10** |  | **10** |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** |
| **1** | **Контрольные упражнения** | **8** |  | **8** |  |  |
| **2** | **Контрольные тесты** | **8** |  | **8** |  |  |
|  | **Итого часов** | **276** | **29** | **247** |  |  |

**Содержание план-графика 1-го года обучения**

***Основы знаний***

**Техника безопасности**

понятие техники безопасности;

техника безопасности во время занятий физической культурой и спортивными играми;

правила техники безопасности на занятиях по баскетболу.

**Теоретическая подготовка**

дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями; что такое дыхательный режим; его значение;

преимущества хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями;

влияние семьи и сверстников на индивидуальный выбор здорового образа жизни;

личностные положительные качества и влияние сверстников на поведение. Что такое хорошее состояние, самочувствие?;

азбука баскетбола (основные технические приемы).

***Общая физическая подготовка***

основная стойка, построение в колонну по одному и шеренгу самостоятельно и по сигналу учителя на время, размыкание в колонне и шеренге на вытянутые руки, упражнения для формирования осанки, основные исходные положения для рук и ног, упражнения без предметов, ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе; бег в удобном спокойном темпе 3-5 минут;

прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с высоты 30 см;

метание малого мяча в цель и на дальность;

лазание по гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя на коленях, перелезание через скамейку, подлезание под гимнастического козла, коня; группировки, перекаты в группировке;

бег: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Бег 20 м с высокого старта. Преодоление препятствий в беге;

прыжки в глубину с высоты 60-70 см, напрыгивание на препятствие, прыжки в длину с места сериями отталкиваясь правой и левой ногой, прыжки в высоту, опорные прыжки;

метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками;

силовые упражнения, лазание, подтягивание сериями, переворот в упор, махом одной и толчком другой ногой; размахивание в упоре на брусьях, вис-угол в висе.

кувырки, стойки на голове и руках, сочетание приемов;

старт из положения с опорой на одну руку, эстафета, челночный бег 4X10 м и 6X10 м;

прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту, опорные прыжки, прыжки через скакалку;

метания набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя руками и одной, метание малого мяча и гранаты весом в 300 грамм (мальчики), метание в цель;

силовые упражнения со штангой и гантелями, передвижение в висе;

бег с низкого старта, старт из различных исходных положений, бег с преодолением 2-3 вертикальных препятствий, бег с ускорением, поворот и переменный бег, кросс 2,5 – 3 км;

прыжок с места, тройной, пятерной с места, напрыгивание на высоту до 80 см, прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки способом «перешагивание», прыжки через скакалку 3 раза по 1 мин, опорные прыжки;

метание гранаты 300 г и 500 г на дальность;

подтягивание из виса, переворот в упор на низкой перекладине, переворот вперед на низкой жерди разновысоких брусьев;

лазание по канату на скорость с помощью ног.

***Специальная физическая подготовка***

броски, ловля мячей, передача партнеру;

 остановка в движении по звуковому сигналу;

подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча;

различные игры и игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами, стойка игрока, передвижение игрока в стойке, остановка по звуковому сигналу (свистку), различные комплексы упражнений с малыми и большими мячами;

остановка прыжком;

ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении;

ведение мяча с изменением направления;

бросок мяча одной рукой с места, бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита;

сочетание пройденных элементов, бросок по кольцу после ведения и остановки; ведение мяча с изменением направления и скорости, остановка в два шага; ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении, передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах,

передача мяча одной рукой от плеча;

броски мяча в корзину в движении, бросок в корзину одной рукой после движения, бросок в корзину одной рукой после ведения, броски мяча в корзину в движении после двух шагов;

учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам;

повороты на месте, остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх, ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока;

передача мяча одной рукой от плеча после ведения, передача мяча на месте с отскоком от пола;

броски в движении после двух шагов, бросок в прыжке одной рукой с места, бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов, толкаясь одной ногой, штрафной бросок;

индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча;

игра в защите, опека игрока; учебная двухсторонняя игра.

**Техническая подготовка**

*Техника –* основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в

 конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

*Техника передвижений*. Основная сойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты.

*Техника владения мячом*. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

*Техника нападения*. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко– на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

*Техника защиты*. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

Характеристика основных приемов *техники*: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

**Тактическая подготовка**

*Тактика нападения.*

индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок;

групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 х 1); командные действия: нападение с целью выбора свободного места.

 *Тактика защиты.* Индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч; командные действия: личная защита;контрольные игры и соревнования;правила соревнований, положение о соревнованиях, расписание игр, оформление хода и результатов соревнований.

*Практические занятия.* учебно-тренировочные игры, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола, сдача тестов.

**Учебно-тематический план**

**группы спортивно-оздоровительной подготовки 2 года обучения – СО-2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Общее кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Индивидуальные часы** | **Вид занятия** |
| **Теория** |
| **1** | **Введение** | **1** | **1** |  |  | **Беседа** |
| **2** | **Физ.культура и спорт для человека** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **3** | **ТБ на тренировках** | **1** | **1** |  |  | **Лекция** |
| **4** | **Сведения о строении и функциях организма** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **5** | **Влияние физ.упражнений на организм** | **3** | **3** |  |  | **Беседа** |
| **6** | **Гигиена, врачебный контроль** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **7** | **Правила игры** | **4** | **4** |  |  | **Беседа** |
| **8** | **Основы техники и тактики игры** | **14** | **14** |  |  | **Беседа** |
| **Практика** |
| **1** | **Общефизическая подготовка** | **100** |  | **100** |  |  |
| **2** | **Специальная физическая подготовка** | **121** |  | **121** |  |  |
| **Участие в соревнованиях** |
| **1** | **Первенство района** | **10** |  | **10** |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** |
| **1** | **Контрольные упражнения** | **8** |  | **8** |  |  |
| **2** | **Контрольные тесты** | **8** |  | **8** |  |  |
|  | **Итого часов** | **276** | **29** | **247** |  |  |

**Содержание план-графика 2-го года обучения**

***Основы знаний***

**Техника безопасности**

правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;

правила поведения и действия тренера-преподавателя в чрезвычайных ситуациях;

правила поведения занимающихся в спортивном зале; правила обращения со спортивным инвентарем.

**Теоретическая подготовка**

реакция организма на различные физические нагрузки;

самосовершенствование в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности;

двигательные качества человека и их развитие;

постановка реальных личных целей в процессе самосовершенствования и самовоспитания;

отношение к своим товарищам по группе, команде при проявлении ими негативного поведения;

что такое дисциплина?;

что такое физкультурно-спортивная этика?

***Общая физическая подготовка***

бег до 10-12 минут, повторный и переменный бег на отрезках 60-150 м, бег до 12-15 минут, кросс в чередовании с ходьбой до 30 минут, повторный и переменный бег, спринт;

прыжки с места, тройной с места, опорные прыжки на высоте 115-125 см, прыжки через скакалку, прыжки в длину с места, напрыгивание на высоту 80-90-100 см;

метание гранаты 300, 500 г, метание гранаты и других предметов в цель, набивного мяча;

подъем переворотом в упор, подтягивание сериями, подтягивание из виса, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, поднимание туловища из различных исходных положений, угол в упоре, лазание по канату на время без помощи ног.

***Специальная физическая подготовка***

ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой (14,4 м) и обратно, 4 раза, ловля катящегося мяча на месте и в движении, передача мяча одной рукой снизу на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 метров с места и в движении, ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках, передача мяча на месте при встречном движении с отскоком от пола;

бросок от головы, бросок снизу двумя руками, бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега;

быстрое нападение;

индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

**Техническая подготовка**

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты.

*Техника нападения*. Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

*Техника защиты.* Накрывание мяча при броске с места. Овладение мячом, отскочившим от кольца.

**Тактическая подготовка**

*Тактика нападения:*

индивидуальные действия: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском;

групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников;

командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

*Тактика защиты:*

индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении;

групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка);

командные действия, прессинг.

**Учебно-тематический план**

**группы спортивно-оздоровительной подготовки 3 года обучения – СО-3**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Общее кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Индивидуальные часы** | **Вид занятия** |
| **Теория** |
| **1** | **Введение** | **1** | **1** |  |  | **Беседа** |
| **2** | **Физ.культура и спорт для человека** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **3** | **ТБ на тренировках** | **1** | **1** |  |  | **Лекция** |
| **4** | **Сведения о строении и функциях организма** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **5** | **Влияние физ.упражнений на организм** | **3** | **3** |  |  | **Беседа** |
| **6** | **Гигиена, врачебный контроль** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **7** | **Правила игры** | **4** | **4** |  |  | **Беседа** |
| **8** | **Основы техники и тактики игры** | **14** | **14** |  |  | **Беседа** |
| **Практика** |
| **1** | **Общефизическая подготовка** | **90** |  | **90** |  |  |
| **2** | **Специальная физическая подготовка** | **131** |  | **131** |  |  |
| **Участие в соревнованиях** |
| **1** | **Первенство района** | **10** |  | **10** |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** |
| **1** | **Контрольные упражнения** | **8** |  | **8** |  |  |
| **2** | **Контрольные тесты** | **8** |  | **8** |  |  |
|  | **Итого часов** | **276** | **29** | **247** |  |  |

**Содержание план-графика 3-го года обучения**

***Основы знаний***

**Техника безопасности:**

понятие техники безопасности;

техника безопасности во время занятий спортивными играми;

правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу.

**Теоретическая подготовка:**

функции клеток в выделении энергии;

значение физических упражнений для развития организма на клеточном уровне;

гигиенические основы знаний занятий физическими упражнениями;

общее и индивидуальное развитие (почему у некоторых подростков скачек в росте начинается раньше, чем у других?);

правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости, и планирование соответствующей нагрузки;

индивидуальные занятия – успех в игровой деятельности;

проведение занятий с обучающимися младшего возраста классов.

***Общая физическая подготовка***

старты из различных исходных положений по внезапному и неожиданному сигналу;

спринт, ускорение по 50-60 м. Повторный переменный бег на отрезках 100-200 м;

различные упражнения с баскетбольными, набивными мячами весом 1, 2, 3 кг для развития силы кисти;

баскетболист должен уметь быстро бегать, обладать хорошей выносливостью и достаточно развитыми скоростно-силовыми качествами;

в процессе подготовки баскетболиста используется бег на короткие отрезки, кроссы, силовые упражнения в висах и упорах, со штангой, гирями и гантелями;

скоростно-силовые качества можно успешно развивать при помощи такого упражнения как лазание по канату без помощи ног на время (время может быть заданным, например, 5 с, 7 с и т.п.);

прыжки, напрыгивание, прыжки в глубину, высоко-далекие и опорные прыжки, прыжки через препятствия.

Обучающиеся уже овладели набором основных приемов и теперь продолжают свое совершенствование в играх, турнирах и соревнованиях.

***Специальная физическая подготовка:***

передвижение в нападении и защите;

ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита, ловля мяча после отскока, передача одной рукой от плеча на различные расстояния с места и в движении, передача одной рукой из-за спины;

передача мяча одной рукой переводом, передача мяча назад под рукой, ловля мяча, переданного сзади, при беге по прямой, передача мяча от головы;

ведение мяча;

броски по кольцу, броски в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки (с преодолением сопротивления), бросок над головой сбоку (крюком) с места, в движении, прыжке, после ловли мяча, добивание мяча в корзину;

взаимодействие игроков в нападении и в защите, борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч после неудачного броска издали;

позиционное нападение, зонная защита; двухсторонняя игра.

**Техническая подготовка.**

Методы совершенствования индивидуального технического мастерства. Анализ основных способов позиционного нападения: через центрового игрока,«восьмеркой», «серией заслонов».

*Техника нападения*. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения. Ловля низких и катящихся мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка. Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча на максимальной скорости. Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций.

*Техника защиты.* Отбивание мяча.

**Тактическая подготовка**

*Тактика нападения.* Индивидуальные действия: применение изученных приемов в сочетании с финтами «без мяча» и «с мячом». Заслоны игроку с мячом и игроку без мяча.

Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против трех защитников, «тройка», скрестный выход и малая восьмерка, наведение, пересечение. Командные действия: разучивание комбинаций при вбрасывании из-за боковой.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих, отступание при заслонах.

Групповые действия: проскальзывание, противодействие тройке, скрестному выходу и малой восьмерке.

Командные действия: варианты зонной защиты.

Контрольные игры и соревнования. Анализ проведенной игры. Положение команды в календаре. Состав команды и установка на игру всей команде, а также отдельным игрокам в предстоящих встречах.

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1. Содержание и методика работы по предметным областям**

Содержание образовательной деятельности с обучающимися определяется тремя факторами: спецификой баскетбола; модельными требованиями подготовки обучающихся в избранном виде спорта, возрастными особенностями и возможностями обучающихся.

Таким образом, тренировочные задания являются важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса и подразделяются на предметные области: теория и методика физической культуры и спорта; общая физическая подготовка; избранный вид спорта; специальная физическая подготовка.

Тренировочные задания, в свою очередь, группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание имеет конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия; дозировку нагрузки и режим ее выполнения; продолжительность и характер пауз отдыха и др.; методические указания, В основной части занятия концентрируются упражнения и задания конкретной преимущественной направленности.

Данный этап подготовки обучающихся предусматривает воспитание у них интереса к спорту и приобщение к спортивным играм; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики избранного вида спорта, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры).

Выполнение задач, поставленных в Программе, предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана и контрольных упражнений; регулярное участие в физкультурных мероприятиях; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей соревнований квалифицированных волейболистов; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; организацию воспитательной работы, привитие обучающимся навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; четкую организацию тренировочного процесса.

Обучение в рамках Программы осуществляется только на спортивно-оздоровительном этапе с обучающимися без ограничения возраста, желающими заниматься избранным видом спорта, при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья и разрешения врача заниматься избранным видом спорта.

Обучающиеся, успешно освоившие содержание Программы, и, проявившие определенные способности в избранном виде спорта, могут быть переведены по их желанию и с разрешения врача заниматься избранным видом спорта в группы начальной подготовки по реализации дополнительных предпрофессиональных программ или программ по спортивной подготовке по избранному виду спорта.

Планирование годичного цикла тренировочного процесса определяется задачами, которые поставлены на данном этапе, а также планом физкультурных мероприятий Учреждения.

Периодизация тренировки отражает неразрывную связь всех видов подготовки, их непрерывное круглогодичное осуществление.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки осуществляется в соответствии с конкретными задачами этапа.

На спортивно-оздоровительном этапе ставятся задачи с учетом возраста обучающихся и их возможностей, требований подготовки.

На спортивно-оздоровительном этапе периодизации годичного цикла в общепринятом понимании нет. Основное внимание уделяется физической подготовке, обучению основам техники и тактики игры.

Основное внимание уделяется детализации тренировочных воздействий в недельных циклах по объему и интенсивности нагрузки, направленности занятий, их продолжительности и чередованию тренировочных дней с днями отдыха.

В Программе содержится необходимый материал для планирования по предметным областям. Учитывая направленность тренировочного процесса, в занятия обязательно включается ранее освоенный материал для решения задачи всесторонней технико-тактической подготовки. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится на основании выполнения комплекса контрольных упражнений для оценки результатов реализации Программы.

**3.1.1. Содержание предметных областей**

**Предметная область «Теория и методика физической культуры и баскетбола»**

1. Физическая культура и спорт России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика тренировочных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и ^дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при тренировочных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

6. Физкультурные мероприятия, их организация и проведение. Роль физкультурных мероприятий в тренировочном процессе подготовки обучающихся. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к участию и участие в физкультурных мероприятиях. История развития избранного вида спорта. Основы техники и тактики в избранном виде спорта. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

Оборудование и инвентарь, применяемые в тренировочном процессе в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства.

7. Состояние и развитие баскетбола в России.

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

**Предметная область «Общая физическая подготовка»**

Физическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, повышение общей работоспособности организма. Она позволяет быстрее овладеть техническими и тактическими приемами, приобрести необходимые прикладные навыки. Без достаточной физической подготовки невозможно успешно овладевать сложными техническими приемами в спортивных играх. Физическая подготовка условно делится на общую и специальную.

Общая физическая подготовка - это начальная ступень подготовки обучающегося. Она направлена на всестороннее физическое воспитание и создание предпосылок для специализации в том или другом компоненте игровых действий, на достижение спортивного мастерства в избранном виде спорта. Для решения задач общей физической подготовки применяется широкий круг средств с учетом пола, возраста и специфики избранного вида -баскетбола. Это, прежде всего, упражнения из легкой атлетики, гимнастики, акробатики, тяжелой атлетики, плавания, лыжного спорта и т. д. Установлено, что формирование сложных игровых навыков протекает более успешно у тех обучающихся, которые обладают более широким двигательным опытом. Поэтому упражнения для общей физической подготовки подбираются с таким расчетом, чтобы они оказывали не только разностороннее воздействие на организм, но и способствовали развитию преимущественно тех качеств, которые необходимы для баскетбола. Это обеспечивается соответствующим подбором физических упражнений, их объемом, умелым планированием на протяжении всех годичных циклов тренировки, методикой проведения. Первостепенное значение здесь приобретает методика направленности и последовательности применения упражнений. Должны быть четко разработаны последовательность и дозировка упражнений, определена задача, которую они решают в данном занятии. Можно подобрать такие упражнения, которые будут развивать одно качество и способствовать развитию другого, так же как освоение одного двигательного навыка будет влиять на успешное овладение другим, что решает задачу гармоничного физического развития.

Специальная физическая подготовка - это процесс развития физических качеств и умений, которые являются предпосылкой быстрейшего овладения конкретными техническими приемами. Ее средствами развивают определенные качества, необходимые в баскетболе: умение быстро перемещаться, умение быстро переходить из статического положения в движение. С этой целью используются специальные подготовительные упражнения, сходные по структуре с основными действиями баскетбола. В первую часть тренировочного занятия включаются упражнения для развития быстроты, ловкости, прыгучести. Во вторую - упражнения для развития силы и других качеств (наряду с разучиванием игрового приема). Физические качества наиболее успешно развиваются при проведении тренировки по комплексному методу, т. е. когда применяются разнообразные средства, предусматривающие одновременное развитие не одного качества, а нескольких ( быстроты, силы и выносливости; прыгучести и выносливости и т. д.). Сила является основой для проявления других качеств. От уровня ее развития зависит проявление быстроты, выносливости, ловкости. Она необходима для выполнения всех игровых приемов во всех видах спортивных игр. Мышечная сила зависит от размеров физиологического поперечника и морфологической структуры мышечной ткани. В результате систематического применения специальных упражнений происходит утолщение мышечных волокон, улучшается капилляризация, увеличивается поперечник мышцы.

В зависимости от режима деятельности мышц упражнения делят на динамические и статические. При динамических упражнениях тело или его части перемещаются в пространстве так, как это происходит при выполнении беговых или прыжковых движений. При статических упражнениях применяются однообразные движения и положения тела (как при упорах, висах), удержания и отягощения в определенном положении. При работе с детьми предпочтение отдается динамическим движениям.

Упражнения для развития силы можно применять с 8 - 9 лет. Развивать силу в этом возрасте рекомендуется упражнениями с использованием собственного веса (приседания, отжимания) или упражнениями с сопротивлением партнера (противодействие в парах, перетягивание и т. д.), а также с отягощениями. Прирост мышечной силы зависит от методов, ее развития: величины отягощений, количества повторений. Упражнения не должны быть длительными и не должны вызывать чрезмерное напряжение. Для непредельных отягощений в упражнениях применяют набивные мячи, гантели, штанги, гимнастические палки и другие грузы. На начальном этапе упражнения с отягощениями выполняются в замедленном темпе. Постепенно темп может увеличиваться. Упражнения на развитие силы чередуют с упражнениями на расслабление.

В занятиях с девочками необходимо соблюдать осторожность. Дозировка и интенсивность упражнений для них будет меньшей, чем для мальчиков. Преобладают упражнения с отягощением весом собственного тела, гимнастическими палками, нетяжелыми снарядами.

Быстрота - это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Она характеризуется тремя факторами: быстротой ответного движения на какой-либо внешний раздражитель, быстротой одиночного движения и частотой движений в единицу времени. Все эти факторы проявляются комплексно.

Основным средством развития быстроты являются упражнения скоростного характера, которые выполняются в комплексе с другими движениями. Выполняются они быстро, по неожиданному (желательно зрительному) сигналу. Упражнения должны быть разнообразными, должны охватывать различные группы мышц, способствовать повышению координационных способностей занимающихся.

Качество быстроты со временем может утрачиваться, если над его развитием систематически не работать. Для этого подбираются специальные подвижные игры с элементами выполнения игровых приемов, стартовые ускорения, эстафеты с препятствиями, мячами и т. д. Упражнения выполняются в максимально быстром темпе. Наилучшие результаты по развитию быстроты движений у детей достигаются в возрасте от 7 до 15 лет. Упражнения для развития быстроты не следует давать на фоне утомления, так как при этом резко нарушается координация движений и теряется способность к скоростным действиям. Упражнения для развития быстроты даются систематически в начале каждого тренировочного занятия.

Выносливость - это способность человека длительное время преодолевать утомление, не снижая интенсивности и точности двигательных действий, она обуславливается устойчивостью нервной системы к возбуждению большой интенсивности, энергетическим обеспечением деятельности организма, уровнем владения игровыми навыками.

Ловкость - это способность к быстрому осуществлению сложных координационных двигательных актов в условиях изменяющейся обстановки. Степень развития ловкости определяют по точности, экономичности и рациональности движений. О ее развитии можно судить по тому, как быстро учащийся сможет овладеть сложным приемом; по степени точности выполнения его в изменяющейся обстановке. Основной задачей развития ловкости должно быть овладение новыми многогранными двигательными навыками. Ловкость является комплексным физическим качеством и включает в себя не только работу проприорецепторов, но и работу зрительной системы. Качество ловкости органически связано с силой, быстротой, выносливостью, гибкостью.

При развитии ловкости необходимо руководствоваться следующими методическими рекомендациями: разнообразить занятия, систематически вводить в них новые физические упражнения, различные формы их сочетания; варьировать, применяя усилия и условия, сопутствующие занятиям; регулировать нагрузку на организм по первым признакам ухудшения точности движений; определять достаточность отдыха между повторениями отдельных заданий по показателям восстановления пульса. Развитие ловкости следует начинать с раннего детства, так как в возрасте 7-10 лет развитие этого качества протекает наиболее интенсивно. Младшие школьники довольно легко схватывают технику сложных физических упражнений, быстро и точно усваивают сложные по координации двигательные действия.

Для развития ловкости у детей используются всевозможные физические упражнения, подвижные игры, требующие быстрых переходов от одного двигательного действия к другому и взаимодействия с играющими, упражнения в технике и тактике игры в различных изменяющихся ситуациях. Особое значение для развития ловкости имеют гимнастические и акробатические упражнения, требующие решения координационных и пространственных задач, развивающие навык всевозможных приземлений. Упражнения, направленные на развитие этого качества, даются в небольшом объеме в начале основной части урока. Они должны нести в себе элементы новизны, так как упражнения уже усвоенные и часто повторяющиеся перестают способствовать развитию ловкости. В период полового созревания происходит замедление, и даже ухудшение показателей развития качества ловкости.

Гибкость - это способность к движениям с большой амплитудой, она зависит от строения суставов, эластичности связок и мышц. Подвижность увеличивается при повышении температуры мышц, т. е. при их работе, при эмоциональном возбуждении. Мерой определения гибкости служит максимальная амплитуда, с которой может быть выполнено движение.

Различают активную и пассивную формы гибкости. Активная - это способность достигать большого размаха движений в отдельных соединениях тела за счет сокращения мышечных групп, проходящих через данное соединение. Пассивная - это способность достигать большого размаха в определенных соединениях тела за счет приложения дополнительных усилий, создаваемых партнером, снарядом или отягощением.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи и для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроение: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка, Изменение скорости движения строя.

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

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

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

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастическом стенде, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки лопатках.

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

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). «Чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

Бег по мелководью, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин. до 1 ч. (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Легкоатлетические упражнения: в беге; прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30м. бег с низкого старта 30м. эстафетный бег с этапами до 30м. бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 3 до 5). Бег или кросс - 300м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или шит на дальность отскока; на дальность.

Спортивные и подвижные игры: мини-волейбол, мини-баскетбол, мини-футбол, бадминтон и др. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему» и др.

**Предметная область «Специальная физическая подготовка» баскетбол**

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на формирование и развитие физических качеств и способностей, специфичных для избранного вида спорта. Задачи ее непосредственно связаны с обучением технике и тактике избранного вида спорта. Основным средством специальной подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой, другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещений в ответных действиях на сигналы). Важное место занимают специально отобранные подвижные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам в избранном виде спорта и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10м (общий пробег за одну попытку 20-30м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. по принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 180° - бег в противоположном направлении и др. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал, занимающийся выполняет определенное действие.

Подвижные игры - из числа ранее изученных. Специальные эстафеты с выполнением различных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

**Предметная область «Избранный вид спорта»**

**Техническая подготовка обучающихся**

Необходимо раскрыть понятие технической подготовки. Описать направленность и задачи на каждом из этапов подготовки.

Методика технической подготовки в соответствии с избранным видом спорта

Дать характеристику технической подготовленности спортсмена в избранном виде спорта. Описать методы, применяемые в процессе технической подготовки. Указать задачи с описанием упражнений.

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Методические приёмы и средства обучения технике игры. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

* 1. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения физкультурных мероприятий, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых организационно-профилактических мер безопасности в целях сохранения их здоровья.

Всеми участниками образовательного процесса соблюдаются **общие требования безопасности:**

1. К тренировочным занятиям по избранному виду спорта баскетбол на спортивно­-оздоровительном этапе допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр (имеется разрешение врача заниматься избранным видом спорта) и инструктаж по технике безопасности.
2. Тренировочные занятия проводятся в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующей требованиям при занятиях избранным видом спорта.
3. При проведении занятий соблюдаются правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. В процессе занятий обучающиеся соблюдают правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
4. В наличии имеется медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.
5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данных требований по технике безопасности, немедленно отстраняются от тренировочных занятий до повторного прохождения инструктажа по технике безопасности, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

**Требования безопасности перед началом занятий**

1. Обучающийся должен надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Одежда для тренировочных занятий избранным видом спорта и участия в физкультурных мероприятиях должна соответствовать требованиям, предъявляемым к занятиям конкретным видом спорта. Играть в командные спортивные игры в закрытом спортивном зале в обуви с кожаной подошвой противопоказано, так как она имеет плохое сцепление с поверхностью площадки и возможны падения. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т. п.), которые в ходе игры могут стать причиной травмы.
2. Приступать к тренировочным занятиям можно после проверки надежности установки и крепления спортивного оборудования, отсутствия посторонних предметов на полу, спортивной площадке или стадионе Тренер-преподаватель проверяет состояние спортивной площадки (стадиона) и ее соответствие необходимым требованиям. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застругов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской (чтобы не деформировались от мытья); начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами. Приборы отопления ограждают сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены. Оконные проемы располагаются по продольным стенам, окна должны иметь защитные ограждения от ударов мяча, а также фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.

**Требования безопасности во время тренировочных занятий**

 1. Проведение тренировочных занятий не допускается в отсутствие тренера- преподавателя, так как он несет персональную ответственность за обучающихся.

2. Тренировочное занятие обязательно начинается с разминки.

3. Соблюдать дисциплину, начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

 4. Выполнять правила по избранному виду спорта (*виД спорта).*

 5. Избегать столкновений, толчков и ударов.

 6. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

 7. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

При бросках и ловле набивных мячей группа обучающихся располагается так, чтобы исключить возможность попадания мячом в голову или туловище. Броски выполняются по сигналу тренера-преподавателя. Мячи подбираются строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью обучающихся.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, тренировочное занятие прекращается и об этом сообщается тренеру-преподавателю, или старшему тренеру-преподавателю, или администрации Учреждения. Занятия продолжаются только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении травмы или ухудшения самочувствия обучающийся должен прекратить занятие и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.

3. При получении обучающимся травмы, немедленно сообщается о происшедшем тренеру-преподавателю и администрации Учреждения, при необходимости оказывается первая доврачебная помощь пострадавшему.

4. При возникновении пожара в спортивном зале (стадионе) тренировочное занятие немедленно прекращается, обучающиеся организованно, под руководством тренера- преподавателя, покидают место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

**Требования безопасности по окончании занятий**

1. Обучающиеся под руководством тренера-преподавателя убирают оборудование и спортивный инвентарь в места его хранения.

2. Организованно покидают место проведения занятий.

3. Обучающиеся переодеваются: снимают спортивную одежду и спортивную обувь и принимают душ или моют лицо и руки с мылом.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

**4.1. Критерии результативности и формы подведения итогов освоения программы**

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности обучающихся для перехода в следующую группу, являются регулярность в посещении занятий, рост физической (по итогам тестовых заданий) и психологической подготовленности занимающихся, достижение положительных результатов в соревнованиях, позитивные отзывы обучающихся и их родителей (законных представителей) о процессе обучения, создание коллектива единомышленников среди обучающихся.

Критериями оценки достижений обучающегося является результативное участие в соревнованиях различного уровня. Оценка качества подготовленности обучающихся и уровня тренировочных занятий является сдача обучающимися нормативов по ОФП и достижениями в спортивных соревнованиях.

Одним из основных критериев оценки результатов занятий должны служить изменения в состоянии здоровья занимающихся - отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы (если таковы имелись) по результатам ежегодного всестороннего обследования в поликлинике по месту жительства.

Одним из наиболее существенных показателей в реализации Программы является высокий уровень сформированности у обучающихся основных двигательных навыков, необходимых в жизни (ходьба, бег, прыжки, лазание). По освоению Программы обучающиеся должны обладать элементарными знаниями из области анатомии, физиологии, гигиены, психологии, методики тренировки различных двигательных качеств и освоения техники избранного вида спорта.

Ребёнок регулярно посещает тренировочные занятия, основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, лазание) сформированы на устойчивом уровне (метод оценки - визуальное наблюдение тренера-преподавателя.), наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (метод оценки - освоение двигательными навыками). Знает и соблюдает санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Произошёл рост и укрепление всех систем организма, в том числе укрепление иммунной системы обучающегося (метод оценки - уменьшение количества простудных заболеваний, по отзывам родителей).

Повысились показатели физического развития (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП), произошло повышение уровня технической подготовки в соответствии с возрастными требованиями, т.е. у обучающихся наблюдается дальнейшее развитие ОФП и СФП.

Продолжается рост технического мастерства в соответствии с возрастными требованиями.

Здоровый образ жизни - часть их мировоззрения, создан коллектив единомышленников.

Обучающиеся участвуют в соревнованиях и мероприятиях Учреждения.

В результате освоения Программы, обучающиеся должны окрепнуть физически, меньше болеть, почувствовать потребность в ведении здорового образа жизни, уметь реализовать эту потребность благодаря занятиям избранным видом спорта, а также качественно освоить технику избранного вида спорта в пределах требований Программы.

Подтверждением успешности освоения данной Программы служат следующие показатели:

- стабильный состав и минимальный уход занимающихся из группы:

- рост функциональных возможностей детей (по данным медицинских осмотров и специальных тестов);

- успешная сдача тестовых заданий и упражнений;

- успешные выступления на соревнованиях.

**Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися**

Результатом реализации Программы является формирование знаний, умений, навыков в избранном виде спорта и вовлечение обучающихся в систему регулярных занятий

**4.1. Комплексы тестовых заданий и упражнений**

Успешное освоение обучающимися содержания Программы во многом зависит от правильного контроля за их подготовленностью. Основным методом являются контрольные испытания и тесты (пробы), с помощью которых определяется состояние тренированности, уровень развития физических качеств и другие показатели.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке по виду спорта баскетбол.

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

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

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

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Одним из методов контроля эффективности занятий является участие юных спортсменов в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры проводятся согласно отдельному плану.

Контрольные упражнения по физической подготовке

1. Прыжок в длину с места

2. Прыжок с доставанием (высота прыжка)

3. Бег 300 м (600 м, 1000 м)

4. Отжимание в упоре лёжа

Уровень спортивной подготовленности оценивается по приросту показателей ОФП у каждого обучающегося.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

По итогам обучения по программе воспитанники: Должны знать:

1. Правила техники безопасности;

2. Правила игры;

3. Терминологию баскетбола.

Должны уметь:

1. Выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;

2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию;

3. Обладать тактикой нападения и защиты;

Должны иметь навыки:

1. Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;

2. Применение индивидуальных действий, как в нападении, так и в защите;

3. Самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча

Формы подведения итогов:

1. Сдача контрольных упражнений по общей физической подготовке.

**4.1. Методические указания по организации тестирования** **обучающихся**

Освоение Программы завершается тестированием обучающихся. При проведении тестирования обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Критерии к результатам освоения Программы установлены в соответствии с возрастными требованиями и психофизиологическими особенностями обучающихся.

Для проведения тестирования выделяются учебные часы, распределенные таким образом, чтобы контроль подготовленности осуществлялся в начале и в конце учебного года. Испытания проводятся в виде сдачи практических тестов и заданий.

В данном разделе необходимо раскрыть цель проведения контроля. Необходимо представить нормативные требования по физической, теоритической, технической, подготовке, требования к физическому развитию обучающихся.

Содержание и методика тестовых заданий:

Физическое развитие

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Теоретическая подготовка

Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

Физическая подготовка (баскетбол)

Техническая подготовка по виду спорта (баскетбол)

прием - бросок мяча в корзину;

способ выполнения - одной рукой сверху;

разновидность - с отклонением туловища;

условия выполнения - в прыжке после остановки, со средней дистанции.

Техника защиты.

Команды, стремящейся всеми силами победить, окажутся напрасными, если игроки ее будут допускать серьезные ошибки в защитных действиях.

Технический арсенал нападающего значительно богаче, чем защитника. Опыт показывает, что приемы защиты более универсальны и достаточно эффективны при правильном и внимательном их выполнении.

Технику защиты подразделяют на две основные группы:

1) технику передвижений;

2) технику овладения мячом и противодействия.

Финт на рывок - рывок. Игрок выставляет левую ногу вперед влево, слегка наклоняет туловище влево и переводит взгляд в ту же сторону, показывая защитнику, что собирается обойти его с левой стороны. Если защитник реагирует на финт, то следует резкий шаг правой ногой мимо защитника с наклоном туловища вперед.

Ведение - передача. Игрок, ведущий мяч, выполняет передачу одной рукой, не останавливаясь и не беря мяч в руки. Передача неожиданная.

Финт на проход - проход. Игрок делает шаг вперед-влево, имитируя проход, в том же направлении отводятся руки с мячом. Когда защитник среагирует на финт, игрок резко отталкивается и шагом левой ногой вправо уходит с мячом мимо защитника.

Финт на бросок - передача. Нападающий выпрыгивает с мячом вверх для броска в прыжке. Ему активно противодействует соперник. В следующий же момент нападающий отказывается от броска и передает мяч выходящему к щиту партнеру для атаки кольца.

Двойной финт на проход - проход. Игрок выполняет финт на проход вправо, выставляя левую ногу вперед-вправо. В том же направлении вытягивает руки с мячом. Следует маленькая пауза: игрок, оставаясь в прежнем положении, поворотом головы и взглядом показывает защитнику, что активные действия будут направлены в другую сторону. Защитник готовится к противодействию, но в этот момент игрок проходит в сторону ранее сделанного финта, как бы продолжая его.

Ведение - поворот - бросок. Игрока, ведущего мяч для атаки корзины, встречает защитник. Тогда нападающий делает стопорящий шаг правой ногой и, используя ее как осевую, выполняет поворот назад. Это дает ему возможность оставить защитника за спиной и выполнить бросок в кольцо.

Финт на бросок - проход - бросок. Игрок прицеливается для броска и вызывает тем самым защитника на движение вперед. Затем нападающий быстро отпускает мяч, закрывая его туловищем, проходит вплотную к защитнику - мимо него и атакует кольцо.

Финт на бросок - бросок. Игрок выходит к щиту, в прыжке выполняет финт на бросок с одной стороны кольца, а бросает с другой «полукрюком».

Финт на бросок - поворот - бросок. Центровой игрок, находясь в положении спиной к щиту, выполняет финт на бросок слева, затем поворот вперед-вправо и забрасывает мяч в кольцо одной рукой сверху вниз.

Финт на бросок - финт на передачу - бросок. Игрок получает мяч в положении центрового, находясь спиной к щиту, показывает, что он готовится к броску правой рукой «крюком», а затем выполняет финт на передачу влево.

Умелое, четкое владение финтами и сочетанием приемов при игре в защите (финт на выбивание или отбивание мяча, финт на перехват, ложное реагирование на финты соперника и т.д.) - условие дальнейшего повышения технического мастерства баскетболистов.

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.**

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта.

3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта (виД спорта). - Москва, 20 .

. Настольная книга тренера. - М., Астрель, 2004.

Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие. - Минск: Выш. шк., 2000.

Апанасенко, Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Г.Л. Апанасенко. - Киев : Здоровье, 1985. - 80 с.

Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. - М. : Физкультура и спорт, 1988. - 208 с.

10. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность культуры / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. - 1995. - № 4. - С. 2-8.

(иные источники)

1. Васильков А.А. Теория и методика спорта Текст: учебник для студентов высших учебных заведений/ А.А. Васильков. – М.: Феникс, 2008.

1. Портнов Ю.М. Баскетбол Текст:. учебник для вузов физической культуры / Ю. Портнов. – М.: Центральная Академия, 1997.

3.Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.

4.Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.

5.Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.

6.Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.

7.Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юноше¬ских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984.

Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт,1978.

Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов. - Киев, 1985

Баскетбол. Учебник для институтов физической культуры. \под общ. ред. Ю.М. Портнова\. 6-е издание, переработонное. – М.: Физкультура и спорт,1988.

Баскетбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ, М.: Физкультура и спорт, 1982.

Башкин С.Г. Уроки по баскетболу. - М.: Физкультура и спорт, 1996

Бондарь А.Н. Учись играть в баскетбол. - Минск,1986

Гомельский А.Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольныхупражнений. - М., 1997

Грасис А.М. Методика подготовки баскетболистов разрядников. - М.: Физкультура и спорт, 1962.

Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов. - М.: Физкультура и спорт, 1967.

 Джон Р. Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 1987

Донченко П.И. Баскетбол юным. - Ташкент,1989.

Журнал Теория и практика физической культуры, № 4, 2000; № 1 –12, 1993 – 1999.

Журнал Физкультура и спорт, № 1 – 12, 1993 – 1999; № 1 – 6, 2000; № 1 – 5, 2001

Журнал Физкультура и спорт. А. И. Пьязин \\ Группы упражнений для развития скоростно-силовых качеств, № 4, 1995.

Журнал Физкультура и спорт. О. В Жбанков \\ Развитие прыгучести у юных баскетболистов, № 3, 1995.

Журнал Физкультура и спорт. Л. С. Дворник, А.А. Хабаров, С. Ф. Евтушенко \\ Использование отягощений на тренировках, № 3, 1999.

Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970

Зельдович Т.А. Подготовка юных баскетболистов. - М.: Физкультура и спорт, 1964

Клименко В.В. Психомоторные способности юного спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1975

Комплексная программа для 1–11 классов общеобразовательных школ с направленным развитием двигательных качеств, М.: Физкультура и спорт, 1993.

Кудряшов В.А. Физическая подготовка юных баскетболистов. - Минск, 1980.

Линденберг Ф. Баскетбол: игра и обучение. - М.: Физкультура и спорт,1971.

Маркосян А.А. Физиология. 6-е издание, переработанное. - М.: Медицина, 1969.

Современная система спортивной подготовки \ под ред. В.Л.Сыча, Ф.Л.Суслова, Б.Н.Шустина. – М.: Физкультура и спорт, 1995.

Специальная выносливость спортсмена \под общ. ред. М.Я.Набатниковой\. – М.: Физкультура и спорт, 1972.

Спортивные игры \ под общ. ред. В.А.Кудряшова\, Минск: Физкультура и спорт, 1968.

Теория и методика физического воспитания \ под ред. Г.Д. Харабуги. - М.: Физкультура и спорт, 1969

Теория и практика физической культуры, № 6, 1998

Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1972.

Харре Д. Учение о тренировке. - М.: Физкультура и спорт, 1971.

Хрынин В.А. Играйте в баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 1967.

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**

http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации

http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России

http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет

http://www.championat.com/basketball

http://www.sport-express.ru/basketball

http://www.basketball.ru

http://www.sports.ru/basketball

http://www.slamdunk.ru

http://www.russiabasket.ru

http://www.myscore.ru/basketball

http://smotrisport.tv/event/basketball

http://www.pbleague.ru/

http://www.fiba.com