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

ИНН/КПП 7212005490/720601001, ОГРН 1077206003390

dopobrazovanie\_vagai@mail.ru

 «Утверждаю»:

 Директор МАУ ДО «ВЦСТ»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 «02» \_сентября\_\_ 2019 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

физкультурно- спортивной направленности

**«Баскетбол»**

Форма обучения: очная

Место реализации: МАУ ДО «ВЦСТ», школы района

Срок реализации программы: 2 год

Количество учебных недель в год: 36

Всего академических часов: 144 часа

Количество часов в неделю: 4

Продолжительность занятий: 90 минут

с.Вагай, 2019 г.

**Содержание:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела**  | **стр** |
| **1.** | **Комплекс основных характеристик программы** | **3** |
| 1.1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2 | Календарный учебный график | 5 |
| 1.3 | Содержание программы | 6 |
| **2.** | **Комплекс организационно-педагогических условий** | **13** |
| 2.1 | Календарно- тематическое планирование | 13 |
| 2.2 | Условия реализации программы | 23 |
| 2.3 | Формы аттестации и оценочные материалы | 23 |
| 2.4 | Методические материалы | 27 |
| 2.5 | Список литературы | 28 |
| **3.** | **Приложения** | **29** |

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 6-15 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»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «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»;

- СанПином 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

 Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол «относится к программам **физкультурно-спортивной** направленности и предназначена для детей в возрасте 6-15 лет. Программа рассчитана на 2 года 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 3 летний период подготовки юных спортсменов можно поделить:

* **1 год обучения:** спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор для дальнейших занятий баскетболом. На протяжении всего периода могут обучаться по личному желанию, по состоянию здоровья.
* **2 год обучения** предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщения их к баскетболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики баскетбола. Сочетается этап с группами начальной подготовки (2 года).

**Адресат программы:** дети 6-15 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 2 года обучения.

 **Цели и задачи программы**

**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 спортивно-оздоровительному 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** |
| 1 год обучения | с 1 сентября по 31 мая (36 уч. недель) | 2 занятия по 90 мин (2 ак.ч.) | «Баскетбол» | 144 | 4 |
| 2 год обучения | с 1 сентября по 31 мая (36 уч. недель) | 2 занятия по 90 мин (2 ак.ч.) | «Баскетбол» | 144 | 4 |

**1.3. Содержание программы.**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  № 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 |
|  2-4 | **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 |  |  | Тест |
|  6-25 | **Общефизическая подготовка** | **25** |  | **22** | **1** | сдача нормативов |
|  6-9 | Парные и групповые упражнения; | 6 |  | 6 |  |  |
|  10-15 | Легкоатлетические упражнения; | 7 |  | 6 | 1 | тест |
|  16-20 | Акробатические упражнения; | 6 |  | 6 |  |  |
|  21-25 | Спортивные и подвижные игры. | 6 |  | 6 |  |  |
|  26-55 | **Специальная физическая подготовка** | **40** |  | 38 | 2 | сдача нормативных требований |
|  27-32 | Упражнения для развития навыков быстроты | 8 |  | 8 |  |  |
|  33-38 | Упражнения, направленные на развитие прыгучести | 8 |  | 7 | 1 |  |
|  39-44 | Упражнения с отягощениями | 8 |  | 8 |  | Тест |
|  45-50 | Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости. | 8 |  | 8 |  |  |
|  51-55 | Упражнения для воспитания скоростно-силовыхкачеств. | 8 |  | 7 | 1 |  |
|  56-92 | **Техническая подготовка** | **52** |  | 50 | 2 | Сдача контрольных нормативов |
|  56-64 | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 12 |  | 12 |  |  |
|  65-70 | Техника ведения мяча. | 8 |  | 8 |  |  |
|  71-79 | Техника ловли и передачи мяча. | 12 |  | 11 | 1 | тест |
|  80-83 | Техника бросков мяча. | 6 |  | 6 |  |  |
|  84-88 | Освоение индивидуальных защитных действий. | 8 |  | 8 |  |  |
|  89-92 | Закрепление техники и развитие координационных способностей. | 6 |  | 5 | 1 | тест |
|  93-98 | **Тактическая подготовка** | **10** | 2 | 8 |  | тренинг, контрольная игра |
|  93-95 | Тактика нападения | 5 | 1 | 4 |  |  |
|  96-98 | Тактика защиты | 5 | 1 | 4 |  |  |
|  99 - 101 | **Правила игры в баскетболе** | **4** | 1 | 2 |  |  |
|  102-107 | **Соревнования** | **7** |  | 7 |  |  |
|  108 | **Итоговое занятие** | **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.

**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.

**Форма контроля:** устный зачет.

**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.

**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.

**Форма контроля:** устный зачет.

**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.

**Форма контроля:** контрольные упражнения, зачет.

**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.

**Форма контроля:** контрольные упражнения, зачет.

**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.

**Форма контроля:** тренинг, контрольная игра.

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.

**Форма контроля:** сдача нормативов.

**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.

**Форма контроля:** сдача нормативных требований.

**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.

**Форма контроля**: текущая.

**Судейская**

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

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

**Оборудование:** б/б площадка, свисток, секундомер.

**Форма контроля:** текущая, визуальная.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 год обучения**

Продолжительность учебного года – 36 недель.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  № 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 |
|  3-4 | **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 |
|  6-30 | **Общефизическая подготовка** | **25** |  | **23** | **2** | сдача нормативных требований. |
|  6-10 | Парные и групповые упражнения; | 6 |  | 6 |  |  |
|  1-18 | Легкоатлетические упражнения; | 7 |  | 5 | 2 | тест |
|  19-25 | Акробатические упражнения; | 6 |  | 6 |  |  |
|  26-30 | Спортивные и подвижные игры. | 6 |  | 6 |  |  |
|  31-69 | **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 |  | Тестирование |
|  55-61 | Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости. | 8 |  | 8 |  |  |
|  62-69 | Упражнения для воспитания скоростно-силовыхкачеств. | 8 |  | 7 | 1 |  |
|  70-120 | **Техническая подготовка** | **45** |  | 43 | 2 | Сдача контрольных нормативов |
|  70-78 | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 8 |  |  |  |  |
|  79-85 | Техника ведения мяча. | 8 |  |  |  |  |
|  86-98 | Техника ловли и передачи мяча. | 9 |  | 8 | 1 | тест |
|  99-107 | Техника бросков мяча. | 6 |  |  |  |  |
|  108-114 | Освоение индивидуальных защитных действий. | 8 |  |  |  |  |
|  115-120 | Закрепление техники и развитие координационных способностей. | 6 |  | 5 | 1 | тест |
|  121-135 | **Тактическая подготовка** | **18** | 2 | 14 |  | тренинг, контрольная игра |
|  121-127 | Тактика нападения | 9 | 1 | 7 | 1 |  |
|  128-134 | Тактика защиты | 9 | 1 | 7 | 1 |  |
|  135 - 138 | **Правила игры в баскетболе** | **4** | 1 | 3 | 1 |  |
|  139-143 | **Соревнования** | **6** |  | 4 | 2 |  |
|  1144 | **Итоговое занятие.**Итоговое занятие. Итоговая диагностика | **1** |  |  | 1 | 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.

**Форма контроля:** устный зачет.

1. **Техника игры в баскетбол.**
2. **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.

**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.

**Форма контроля:** устный зачет.

1. **Техника игры в баскетбол.**
2. **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.

**Форма контроля:** контрольные упражнения, зачет.

**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.

**Форма контроля:** контрольные упражнения, зачет.

**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.

**Форма контроля:** тренинг, контрольная игра.

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.

**Форма контроля:** сдача нормативов.

**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.

**Форма контроля:** сдача нормативных требований.

**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.

**Форма контроля**: текущая.

**Судейская**

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

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

**Оборудование:** б/б площадка, свисток, секундомер.

**Форма контроля:** текущая, визуальная.

**Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

**2.1. Календарно -тематическое планирование**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  | дата проведения | Количество часов | Название раздела, Темы |
| 1-2 |  | 2 | Инструктаж по технике безопасности игры в баскетболе. Входная диагностика. |
| 3 |  | 1 | История возникновения и развития баскетбола |
| 4 |  | 1 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль |
| 5 |  | 1 | Современное состояние баскетбола. Оборудование и инвентарь |
| 6 |  | 1 | ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола. |
| 7-8 |  | 2 | ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры |
| 9 |  | 1 | ОРУ. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры. |
| 10 |  | 1 | ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры |
| 11-12 |  | 2 | ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры. |
| 13-14 |  | 2 | ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры |
| 15-16 |  | 2 | ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки |
| 17 |  | 1 | ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры. |
| 18-19 |  | 2 | ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. |
| 20-21 |  | 2 | ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры. |
| 22-23 |  | 2 | ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры. |
| 24 |  | 1 | Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры. |
| 25 |  | 1 | Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры. |
| 26-27 |  | 2 | ОРУ. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча |
| 28-29 |  | 2 | ОРУ. Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры. |
| 30-31 |  | 2 | ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры. |
| 32-33 |  | 2 | ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры. |
| 34-35 |  | 2 | ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. |
| 36 |  | 1 | Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. |
| 37-38 |  | 2 | Техника ведения мяча. Подвижные игры. |
| 39-40 |  | 2 | ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры. |
| 41-42 |  | 2 | Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры. |
| 43 |  | 1 | ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры. |
| 44 |  | 1 | ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры. |
| 45 |  | 1 | ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры. |
| 46 |  | 1 | ОРУ. Передача мяча в тройках |
| 47 |  | 1 | ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры. |
| 48 |  | 1 | Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры. |
| 49-50 |  | 2 | ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка баскетболиста. Подвижные игры |
| 51-52 |  | 2 | ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры. |
| 53 |  | 1 | ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры. |
| 54 |  | 1 | ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры. |
| 55-56 |  | 2 | ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Подвижные игры. |
| 57-58 |  | 2 | ОРУ с мячами. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры |
| 59 |  | 1 | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры. |
| 60-61 |  | 2 | ОРУ с мячами. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра |
| 62 |  | 1 | Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра. |
| 63 |  | 1 | Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра. |
| 64-65 |  | 2 | ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. |
| 66 |  | 1 | Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра. |
| 67-68 |  | 2 | Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра. |
| 69-70 |  | 2 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра. |
| 71-72 |  | 2 | Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра. |
| 73-74 |  | 2 | Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра |
| 75-76 |  | 2 | Передачи мяча в парах в движении. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра |
| 77-78 |  | 2 | ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра. |
| 79 |  | 1 | ОРУ. Учебная игра. Соревнования. |
| 80 |  | 1 | Правила техники безопасности.  |
| 81 |  | 1 | Медико-биологические исследования. |
| 82 |  | 1 | ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. |
| 83-84 |  | 2 | Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра |
| 85 |  | 1 | ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра. |
| 86 |  | 1 | ОРУ. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. |
| 87 |  | 1 | Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра. |
| 88 |  | 1 | ОРУ. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. |
| 89 |  | 1 | ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра. |
| 90 |  | 1 | ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. |
| 91 |  | 1 | ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра |
| 92-93 |  | 2 | Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра |
| 94 |  | 1 | Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. |
| 95 |  | 1 | ОРУ. Техническая подготовка юного спортсмена. Учебно-тренировочная игра. |
| 96 |  | 1 | ОРУ. Тактика защиты. Командные действия в нападении. |
| 97 |  | 1 | ОРУ. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра. |
| 98 |  | 1 | Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра. |
| 99 |  | 1 | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. |
| 100 |  | 1 | ОРУ. Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра. |
| 101-102 |  | 2 | ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра. Правила игры. |
| 103-104 |  | 2 | ОРУ. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра. |
| 105 |  | 1 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра. |
| 106 |  | 1 | Правила игры. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. |
| 107 |  | 1 | ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. |
| 108 |  | 1 | Правила игры. ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра. |
| 109 |  | 1 | ОРУ. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра. |
| 110 |  | 1 | Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра. |
| 111 |  | 1 | ОРУ. СФП. Учебно-тренировочная игра. |
| 112 |  | 1 | ОРУ. Тактическая подготовка юного спортсмена.Учебная игра |
| 113 |  | 1 | ОРУ. Защитные стойки. Учебно-тренировочная игра. |
| 114 |  | 1 | ОРУ. Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра. |
| 115 |  | 1 | Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра. |
| 116 |  | 1 | Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра |
| 117 |  | 1 | ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. |
| 118 |  | 1 | ОРУ. Учебная игра. Соревнования. |
| 119 |  | 1 | Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра. |
| 120 |  | 1 | ОРУ. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. Учебно-тренировочная игра |
| 121-122 |  | 2 | Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра. |
| 123 |  | 1 | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебно-тренировочная игра. |
| 124 |  | 1 | Правила игры и методика судейства. Учебная игра. Соревнования. |
| 125 |  | 1 | ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра. |
| 126 |  | 1 | ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра. |
| 127-128 |  | 2 | ОРУ. Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра. |
| 129 |  | 1 | Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра. |
| 130 |  | 1 | ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях |
| 131 |  | 1 | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях |
| 132 |  | 1 | ОРУ. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. |
| 133 |  | 1 | Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Учебно-тренировочная игра. |
| 134-135 |  | 2 | ОРУ. Техника овладения мячом. Учебно-тренировочная игра. |
| 136-137 |  | 2 | ОРУ. Техника броска мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра |
| 138 |  | 1 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра. |
| 139 |  | 1 | ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча. Учебно-тренировочная игра. |
| 140 |  | 1 | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра. |
| 141 |  | 1 | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра. |
| 142 |  | 1 | ОРУ. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра. |
| 143 |  | 1 | Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра. |
| 144 |  | 1 | Сдача контрольных испытаний по ОФП. |

**2 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  |  **дата проведения** | **Количество часов** | **Тема занятия** |
| 1 |  | 1 | Правила техники безопасности. Водная тренировка. |
| 2 |  | 1 | Медико-биологические исследования. История рождения и развития баскетбола. |
| 3 |  | 1 | ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. |
| 4 |  | 1 | ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. |
| 5 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Техника передвижения при нападении. |
| 6 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Техника передвижения при нападении. |
| 7 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения при нападении. |
| 8 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения при нападении. |
| 9 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Тактика нападения. |
| 10 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Тактика нападения. |
| 11 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Индивидуальные действия без мяча. |
| 12 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Индивидуальные действия без мяча. |
| 13 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Индивидуальные действия без мяча. |
| 14 |  | 1 | ОРУ. Контрольные испытания. |
| 15 |  | 1 | ОРУ. Контрольные испытания. |
| 16 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Индивидуальные действия без мяча. |
| 17 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Индивидуальные действия без мяча. |
| 18 |  | 1 | ОРУ. ОФП. Соревнования. |
| 19 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Техника передвижения приставными шагами. |
| 20 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Техника передвижения приставными шагами. |
| 21 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Индивидуальные действия при нападении с мячом. |
| 22 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Индивидуальные действия при нападении с мячом. |
| 23 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Индивидуальные действия при нападении с мячом. |
| 24 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Индивидуальные действия в защите. |
| 25 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Индивидуальные действия в защите. |
| 26 |  | 1 | ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите. |
| 27 |  | 1 | ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.Прыжки толчком с двух ног. |
| 28 |  | 1 | ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.Прыжки толчком с двух ног. |
| 29 |  | 1 | ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Техника ведения мяча. Передачи мяча. |
| 30 |  | 1 | ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Техника ведения мяча. Передачи мяча. |
| 31 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Техника передвижения приставными шагами. |
| 32 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Техника передвижения приставными шагами. |
| 33 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Стойка баскетболиста. |
| 34 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Техника броска в кольцо в движении. |
| 35 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Техника броска в кольцо в движении. |
| 36 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите. |
| 37 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Индивидуальные действия в защите. |
| 38 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Индивидуальные действия в защите. |
| 39 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Броски в кольцо. |
| 40 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Броски в кольцо. |
| 41 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. |
| 42 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Броски в кольцо. |
| 43 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Броски в кольцо. |
| 44 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.Круговая тренировка. Броски в кольцо. |
| 45 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо. |
| 46 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Режим и питание спортсмена. |
| 47 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Режим и питание спортсмена. |
| 48 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски мяча двумя руками от груди. |
| 49 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Бросок в кольцо. |
| 50 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Бросок в кольцо. |
| 51 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП.Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Броски в кольцо. |
| 52 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП.Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Броски в кольцо. |
| 53 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Броски в кольцо. |
| 54 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Броски в кольцо. |
| 55 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. |
| 56 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. |
| 57 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке |
| 58 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Броски в кольцо. |
| 59 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Броски в кольцо. |
| 60 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. |
| 61 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. |
| 62 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Соревнования. |
| 63 |  | 1 | Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. |
| 64 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Броски в кольцо. |
| 65 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Броски в кольцо. |
| 66 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ловля двумя руками «низкого» мяча. Броски в кольцо. |
| 67 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ловля двумя руками «низкого» мяча. Броски в кольцо. |
| 68 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ловля двумя руками «низкого» мяча. Броски в кольцо. |
| 69 |  | 1 | СФП. ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо. |
| 70 |  | 1 | СФП. ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо. |
| 71 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. |
| 72 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. |
| 73 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. |
| 74 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом.Ведение мяча с высоким и низким отскоком. |
| 75 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом.Ведение мяча с высоким и низким отскоком. |
| 76 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов. |
| 77 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов. |
| 78 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом.Ведение мяча с высоким и низким отскоком. |
| 79 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом.Ведение мяча с высоким и низким отскоком. |
| 80 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. |
| 81 |  | 1 | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. |
| 82 |  | 1 | Правила техники безопасности. |
| 83 |  | 1 | Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Медико-биологические исследования. |
| 84 |  | 1 | ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо. |
| 85 |  | 1 | ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо. |
| 86 |  | 1 | ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра. |
| 87 |  | 1 | ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра. |
| 88 |  | 1 | ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра. |
| 89 |  | 1 | ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра. |
| 90 |  | 1 | Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. |
| 91 |  | 1 | Соревнования. |
| 92 |  | 1 | Соревнования. |
| 93 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой от плеча. |
| 94 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой от плеча. |
| 95 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. |
| 96 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. |
| 97 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».Многократное выполнение технических приемов. |
| 98 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП |
| 99 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Общая характеристика спортивной тренировки. |
| 100 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники передачи мяча. |
| 101 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники передачи мяча. |
| 102 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. |
| 103 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих. |
| 104 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих. |
| 105 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия. |
| 106 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия. |
| 107 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. |
| 108 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. |
| 109 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. |
| 110 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра. |
| 111 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра. |
| 112 |  | 1 | Соревнования. |
| 113 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча. |
| 114 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча. |
| 115 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. |
| 116 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите. |
| 117 |  | 1 | РУ. Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите. |
| 118 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. |
| 119 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с переводом на другую руку. |
| 120 |  | 1 | Контрольные испытания.Учебная игра. |
| 121 |  | 1 | Контрольные испытания.Учебная игра. |
| 122 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча. |
| 123 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов. |
| 124 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП. |
| 125 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Физическая подготовка спортсмена. СФП . |
| 126 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. |
| 127 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. |
| 128 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. |
| 129 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП. |
| 130 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой сверху. |
| 131 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». |
| 132 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. |
| 133 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка юного спортсмена. |
| 134 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. |
| 135 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП |
| 136 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных). |
| 137 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Учебная игра. |
| 138 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча. |
| 139 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники бросков мяча. |
| 140 |  | 1 | Соревнования. |
| 141 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения мяча. |
| 142 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. |
| 143 |  | 1 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Правила игры и методика судейства. |
| 144 |  | 1 | Сдача контрольных испытаний по ОФП и СФП. |

**2.2 Условия реализации программы**

**Кадровое обеспечение: тренер-преподаватель**, образование высшее педагогическое, 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 МКОО Большекандалинской средней школы 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, а также фото и видеоаппаратура, 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** | **Мальчики** | **Девочки** |
| 1 | Бег 30 м, (сек.) | 6,1 - 5,5 | 6,3 – 5,7 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м, (сек.) | 9,3 – 8,8 | 9,7 – 9,3 |
| 3 | Прыжки в длину с места, (см.) | 160 - 180 | 150 - 175 |
| 4 | 6-минутный бег, (м.) | 1000-1100 | 850-1000 |
| 5 | Наклон вперёд из положения сидя, (см.) | 6 - 8 | 8 - 10 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки). | 4 - 5 | 10 - 14 |
| 7 | Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин). | 100-110 | 110-120 |
| 8 | Прыжки в высоту с разбега, (см.) | 90-100 | 80-90 |
| 9 | Прыжки в высоту с места, (см.) | 40-45 | 35-40 |

**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 обучающихся 1 года

- перевод выполняется с руки на руку через пол

- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

**2)** для обучающихся 2 года

- 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 обучающихся 1 года

- передачи выполняются одной рукой от плеча

- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

**2)** для обучающихся 2 года

- 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 второго года

- обучающийся выполняют 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 второго года:

- 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.

1. 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.*

|  |  |
| --- | --- |
|  | \_\_ |

Старт

Финиш

***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

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

Финиш

***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 1 года

- передачи выполняются одной рукой от плеча;

- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для 2 года

- 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.