Овечкин Дмитрий Геннадьевич

Подписано цифровой подписью: Овечкин Дмитрий Геннадьевич
Дата: 2025.01.17 16:05:12 +03'00'

Министерство образования и науки Республики Марий Эл

Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Республики Марий «Республиканская спортивная школа» (ГБОУ ДО Республики Марий Эл «РСШ»)

Принято на Педагогическом совете
ГБОУ ДО Республики Марий Эл
«РСШ»
Протокол от 28.09.2024 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБОУ ДО Республики Марий Эл
«РСШ»
_____ Д. Г. Овечкин
«28» 09 2024г.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «баскетбол»

ID программы: 7915
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Категория и возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок освоения программы: 1 год
Объем часов: 252
Разработчик программы: Семенова Эльвира Эдуардовна
Методист ГБОУ ДО Республики Марий Эл «РСШ»

Йошкар-Ола
2024 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.

1.1.Пояснительная записка

Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. **Актуальность программы** - обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. 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**.**

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.

Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

В соответствии с ФЗ «Об образовании в Российской федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г., Приказа Минпросвещения России №629 от 27.07.2022г Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам, СанПиН

2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" разработана данная программа.

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

Режим занятий: в форме урока, ограниченного временем (45мин) в системе целого учебного дня 3 раза в неделю по 2 часа.

Адресат программы. Программа предназначена для детей 7-12 лет.

Форма обучения: очная.

Срок освоения программы: 1 год (42 недели).

Уровень программы: стартовый.

1.2. Цель программы — создание условий для массового привлечения детей к занятиям баскетболом.

Задачи программы:

- привлекать максимальное количество детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- формировать у детей и подростков потребность в здоровом образе жизни, осуществлять гармоничное развитие личности;
- повышать уровень развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
- овладеть основами игры в баскетбол;
- овладеть знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу;
- выявить перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в учебно-тренировочных группах.

1.3. Объем программы: 252 часа.

1.4. Содержание программы.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта баскетбол.

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в лекционном виде.

Тема занятий 1.1. Возникновение и развитие баскетбола.

Теория. История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижение баскетболистов на мировой арене.

Формы текущего контроля: опрос.

Тема занятий 1.2. Соблюдение правил безопасности.

Теория. Правила поведения на улице, спортзале. Правильное обращение с инвентарем.

Практика. Правильное обращение с инвентарем.

Формы текущего контроля: практическое задание, опрос.

Тема занятий 1.3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям баскетболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика.

Практика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Формы текущего контроля: практическое задание, опрос.

Тема занятий 1.4. Сведения о строении и функциях организма человека.
Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.
Формы текущего контроля: опрос.
Тема занятий 1.5. Терномилогия, техника и тактика игры.
Теория. Основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства.
Практика. Техника владения мячом, взаимодействие игроков в защите.
Формы текущего контроля: опрос.
Тема занятий 1.6. Правила игры.
Теория. Костюм игроков. Состав команды. Продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и опорный бросок. Вбрасывание мяча. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи и ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Правила мини-баскетбола.
Практика. Взаимодействие игроков в ходе игры. Выполнение бросков.
Формы текущего контроля: практическое задание, опрос.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

На данном этапе ОФП дается в подготовительной и основной части тренировочного занятия (обучение, закрепление).
Тема занятий 2.1. Строевая подготовка.
Теория. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция.
Практика. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.
Формы текущего контроля: сдача нормативов.
Тема занятий 2.2. Сила.
Теория. Силовые упражнения.
Практика. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой Прыжки в высоту с прямого разбега.
Формы текущего контроля: практическое задание.
Тема занятий 2.3. Быстрота.
Теория. Упражнения на развитие быстроты.
Практика. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. Бег в чередовании с ходьбой до 1000м.
Формы текущего контроля: сдача нормативов.

Тема занятий 2.4. Гибкость.
Теория. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат).
Практика. Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.
Формы текущего контроля: практическое задание.
Тема занятий 2.5. Ловкость.
Теория. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Мост с помощью партнера и самостоятельно.
Практика. Челночный бег, зигзагом, ускорение назад с касанием фишек, ускорение с высоким подниманием бедра на веревочной лестнице, лицом вперед, боком, спиной, прыжками, с касанием каждой секции.
Формы текущего контроля: практическое задание.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.
Тема занятия 3.1. Прыгучесть.
Теория. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, по ступенькам с максимальной скоростью. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, кольца, щита).
Практика. Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50 – 60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое.
Формы текущего контроля: сдача нормативов.
Тема занятий 3.2. Быстрота движений.
Теория. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.
Практика. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером. «Челночный бег» на 5,8 и 10м. Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорения, изменение направления.
Формы текущего контроля: сдача нормативов.
Тема занятий 3.3. Игровая ловкость.
Теория. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота.
Практика. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пионербол»). Ловля мячей, летящих из различных направлений.
Формы текущего контроля: сдача нормативов.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Тема занятия 4.1. Техника передвижения.

Практика. Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего. Прыжки толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка двумя шагами. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Положение рук. Передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед. Передвижения в защитной стойке по сигналам.

Формы текущего контроля: сдача нормативов.

Тема занятия 4.2. Ловля и передача мяча.

Теория. Ловля и передача мяча.

Практика. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне. Передачи мяча двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола. Передача мяча в парах, стоя на месте, ближние и средние расстояния. Передачи мяча на одном уровне.

Формы текущего контроля: сдача нормативов.

Тема занятия 4.3. Ведение мяча в высокой стойке.

Теория. Ведение мяча в высокой стойке.

Практика. Ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении, по прямой с изменением скорости и направления. Ведения мяча в сочетании с остановками, с переводом на другую руку. Эстафеты с ведением, ведение мяча по сигналам.

Формы текущего контроля: сдача нормативов.

Тема занятия 4.4. Броски.

Теория. Броски.

Практика. Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча. Броски мяча под углом к щиту. Броски перечисленными способами после ведения.

Формы текущего контроля: сдача нормативов.

Раздел 5. Тактическая подготовка.

Тема занятий 5.1. Тактика нападения.

Теория. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины.

Практика. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления. Групповые действия: Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».

Формы текущего контроля: практическое задание.

Тема 5.2. Тактика защиты.

Теория. Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча.

Практика. Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке. Командные действия. Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков). Личная система защит на своей половине поля.

Формы текущего контроля: практическое задание.
Раздел 6. Игровая подготовка.
Тема занятий 6.1. Подвижные игры с элементами баскетбола.
Теория. Подвижные игры с элементами баскетбола.
Практика. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча. Игры («Салки», «Бег кенгуру», «Коршун и наседка», «Защита крепости», «Мяч капитану», «Десять передач», «Вызов номеров».
Формы текущего контроля: результаты эстафет.

Раздел 7. Контрольные игры.
Тема занятий 7.1. Игра на одно и два кольца.
Теория. Игра на одно и два кольца.
Практика. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола: 1х1, 2х2, 3х3.
Формы текущего контроля: результаты соревнований.

Раздел 8. Контрольные испытания.
Тема занятий 8.1. Нормативы.
Практика. Прирост показателей ОФП (прыжок в длину с места, высота подскока по Абалакову, бег 20 м).
Формы текущего контроля: практический зачет.
1.5. Планируемые результаты:
К концу первого года обучения:
обучающиеся **должны знать**:
-технику безопасности при занятиях спортивными играми;
-правила личной гигиены;
-знать простейшие правила подвижных игр.
должны уметь:
-выполнять перемещения в стойке;
-играть в подвижные игры;
-остановку в два шага и прыжком;
-делать 2 шага с мячом и выполнять бросок по кольцу

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего	Из них		
			теория	практика	
1.	Теоретическая	8	8	0	Опрос
2	Общая физическая	84	8	76	Сдача нормативов
3.	Специальная физическая	40	0	40	Сдача нормативов
4.	Техническая	50	16	34	Сдача нормативов
5.	Игровая	36	10	26	Участие в соревнованиях
5.	Тактическая	30	12	18	Сдача нормативов
7.	Итоговая аттестация	4	2	2	Сдача контрольно-переводных нормативов
Итого объем программы		252			

2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Август	15-19		Лекционное и практическое занятие	6	Соблюдение правил безопасности. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Строевые упражнения		Опрос, сдача нормативов
2		22-26		Лекционное и практическое занятие	6	Терминология, техника и тактика игры. Правила игры. Строевые упражнения. Подвижные игры с элементами баскетбола.		Опрос, сдача нормативов
3		29-2		Лекционное и практическое занятие	6	Строевая подготовка. Подвижные игры с элементами баскетбола.		Сдача нормативов
4	Сентябрь	5-9		Практическое занятие	6	Силовые упражнения. Правила соревнований по баскетболу. Спортивная терминология.		Практическое задание
5		12-16		Практическое занятие	6	Сила. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Мини – баскетбол.		Сдача нормативов
6		19-23		Практическое занятие	6	Силовые упражнения. Подвижные игры с элементами баскетбола.		Сдача нормативов
7		26-30		Практическое занятие	6	Быстрота. Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.		Практическое задание
8	Октябрь	3-7		Практическое занятие	6	Быстрота. Игра в мини - баскетбол.		Сдача нормативов
9		10-14		Практическое занятие	6	Быстрота. Игра в баскетбол.		Сдача нормативов
10		17-21		Практическое занятие	6	Гибкость. Подвижные игры с элементами баскетбола.		Практическое задание

11		24-28		Практическое занятие	6	Гибкость. Мини баскетбол.		Сдача нормативов
12		31-3		Практическое занятие	6	Ловкость. Подвижные игры с элементами баскетбола.		Практическое задание
13	Ноябрь	7-11		Практическое занятие	6	Ловкость.		Сдача нормативов
14		14-18		Практическое занятие	6	Ловкость. Учебная игра.		Сдача нормативов
15		21-25		Практическое занятие	6	Прыгучесть. Техника передвижения.		Практическое задание
16		28-2		Практическое занятие	6	Прыгучесть. Техника передвижения. Учебная игра		Сдача нормативов
17	Декабрь	5-9		Практическое занятие	6	Быстрота движений. Ловля и передача мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола.		Практическое задание
18		12-16		Практическое занятие	6	Быстрота движений. Ловля и передача мяча. Учебная игра.		Сдача нормативов
19		19-23		Практическое занятие	6	Игровая ловкость. Ловля и передача мяча.		Практическое задание
20		26-30		Практическое занятие	6	Игровая ловкость. Подвижные игры с элементами баскетбола.		Сдача нормативов
21	Январь	10-13		Лекционное и практическое занятие	4	Техника передвижения. Учебная игра.		Опрос, сдача нормативов
22		16-20		Практическое занятие	6	Ловля и передача мяча. Эстафеты с разными мячами. Учебная игра		Сдача нормативов
23		23-27		Лекционное и практическое занятие	6	Ведение мяча в высокой стойке. Ловля и передача мяча. Игра в мини - баскетбол.		Опрос, практическое задание
24		30-3		Практическое занятие	6	Ведение мяча в высокой стойке. Учебная игра.		Сдача нормативов

25	Февраль	6-10		Лекционное и практическое занятие	6	Броски. Ведение мяча в высокой стойке. Игра в мини - баскетбол.		Опрос, практическое задание
26		13-17		Практическое занятие	6	Броски. Ведение мяча в высокой стойке. Учебная игра.		Сдача нормативов
27		20-24		Практическое занятие	6	Броски. Прыгучесть. Упражнения для развития быстроты. Учебная игра.		Сдача нормативов
28		27-3		Лекционное и практическое занятие	6	Техника нападения. Игра на одно и два кольца. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола		Опрос, практическое задание
29	Март	6-10		Практическое занятие	6	Техника нападения. Игра на одно и два кольца. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола		Сдача нормативов
30		13-17		Лекционное и практическое занятие	6	Техника нападения. Игра в мини-баскетбол.		Опрос, практическое задание
31		20-24		Практическое занятие	6	Техника защиты. Учебная игра		Практическое задание
32		27-31		Практическое занятие	6	Техника защиты. Подвижные игры с элементами баскетбола.		Сдача нормативов
33	Апрель	3-7		Лекционное и практическое занятие	6	Система личной защиты. Зонная защита. Учебная игра.		Практическое задание
34		10-14		Лекционное и практическое	6	Игра на одно и два кольца. Обучение основным приемам		Опрос, практическо

				занятие		техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.		е задание
35		17-21		Практическое занятие	6	Подвижные игры с элементами баскетбола.		Практическое задание
36		24-28		Практическое занятие	6	Подвижные игры с элементами баскетбола.		Практическое задание
37	Май	3-5		Практическое занятие	6	Подвижные игры с элементами баскетбола.		Практическое задание
38		10-12		Практическое занятие	6	Игра на одно и два кольца. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола		Практическое задание
39		15-19		Практическое занятие	6	Товарищеские игры с командами соседних школ. Итоговые контрольные игры.		Участие в соревнованиях
40		22-26		Практическое занятие	6	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.		Участие в соревнованиях
41		29-2		Практическое занятие	6	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.		Участие в соревнованиях
42	Июнь	5-9		Практическое занятие	6	Сдача контрольных нормативов.		Сдача контрольно-переводных нормативов

2.3. Условия реализации программы.

Материально- техническое обеспечение:

- Спортивный зал;
- Методические материалы, рекомендации;
- Игровая форма (спортивная форма соревновательная)
- Комплект футбольных накидок («манишки»);
- Баскетбольные мячи;
- Набивные мячи;
- Скакалки;
- Компрессор для накачивания мячей;
- Стойки, разметочные фишки и конусы;
- Гимнастические маты;
- Видеоматериалы о баскетболе;
- Планшет магнитный;
- Секундомер;
- Свисток.

Кадровое обеспечение.

ФИО: Абрамова Дарья Алексеевна, Полушин Максим Михайлович

Место работы: ГБОУ ДО Республики Марий Эл «Республиканская спортивная школа»

Квалификационная категория: Абрамова Д.А. – первая квалификационная категория, Полушин М.М. – соответствие занимаемой должности.

Дополнительное специальное образование: педагогическое

Информационное обеспечение.

- дидактические и учебные материалы,
- видео спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового баскетбола,
- методические разработки в области баскетбола.
- использование ИКТ – технологий: презентации, работа с Интернет – ресурсами, учебными дисками и программами, а также сравнительной демонстрацией собственных видеосъемок и образцовых элементов.

2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся и своевременного выявления пробелов в их подготовке два раза в год (октябрь и май) на всех этапах обучения проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме контрольного занятия и контрольных соревнований.

2.5. Оценочные материалы.

Контрольные нормативы

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

№	Упражнения	уровень		
		высокий	средний	низкий
мальчики				
1	Прыжок в длину с места (см)	155	145	125
2	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	8.6	9.1	9.8
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
4	Бег 30 м (сек)	5.0	6.0	6.5
5	Метание мяча в цель с 6 м	4	3	2
девочки				
1	Прыжок в длину с места (см)	150	135	115
2	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	9.1	9.6	10.2
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
4	Бег 30 м (сек)	5.2	6.3	6.8
5	Метание в цель с 6 м	4	3	2

Специальная физическая подготовка учащихся

Год обучения	Высота подскока (см)			Бег 20 м (с)			Прыжок в длину с места (см)			Бег 300 м (сек)		
	мальчики											
уровень	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1 – й год	44	36	30	3,7	4,0	4,3	180	165	154	53,9	56,0	58,0
	девочки											
уровень	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1 – й год	40	34	28	3,8	4,1	4,4	170	155	141	55,0	57,0	59,5

Техника выполнения контрольных упражнений:

Передача мяча на силу и быстроту. Игрок с мячом в руках

располагается на расстоянии 2 м от стены спортивного зала. На стене начерчен круг диаметром 30 см с центром 150 см от пола. По сигналу (включается секундомер) баскетболист выполняет передачи мяча поочередно правой и левой рукой в круг и ловит отскочивший от стены мяч, не сходя с места, в течение 30 сек. Определяется количество передач за указанное время. Передача не засчитывается, если игрок не попал мячом в круг или мяч до ловли коснулся площадки.

Быстрота передвижений в защитной стойке «Звездочка». Игрок перемещается в защитной стойке баскетболиста правым-левым боком от точки к точке в течение 30 секунд. Учитывается количество касаний углов «звездочки». За основу «звездочки» берется разметка центрального круга баскетбольной площадки (радиусом 1,8 м).

Год обучения	Атака 2 шага бросок (10 попыток)			Передача мяча на силу и быстроту. (кол-во)			Быстрота передвижений в защитной стойке «Звездочка» (кол-во)		
	мальчики								
уровень	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1-й год	4	3	2	22	21	20	17	15	13
девочки									
уровень	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1-й год	4	3	2	20	19	18	16	14	12

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 ведется учет подготовленности путем:

- 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 приемов

Задачи: Определение уровня и учет 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 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 вперед в «защитной стойке», после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед 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 ведет 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):

- перевод выполняется с руки на руку через пол
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)
- 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 передает его партнеру №1 левой рукой и начинает движение к противоположному щиту, получает обратно мяч и передает его партнеру №2 левой рукой и т.д. После передачи от партнера №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):

- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)
- 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.

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.

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 вперед 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 х 50 см. 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 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.

2.6. Методическое обеспечение программы.

В современное время, кроме стандартного правильно оборудованного спортивного зала, большое значение для мотивации учащихся, развития, совершенствования и коррекции результатов неоценимое значение имеет наглядность, обеспечиваемая мною через использование ИКТ – технологий: презентации, работа с Интернет – ресурсами, учебными дисками и программами, а также сравнительной демонстрацией собственных видеосъемок и образцовых элементов.

Для получения биологической обратной связи, формирования стойкого стереотипа правильных действий положительное значение имеет использование ИКТ – ресурсов, представленных: учебными программами, материалами официальных спортивных сайтов, материалов учебных дисков. Данные материалы способствуют улучшению усвоения двигательных навыков игры. (Мы запоминаем 70% того, что видим и делаем), формированию коммуникативной компетенции (через освоение понятия «команда).

<u>Принципы учебно-тренировочных занятий:</u>

-возрастная адекватность спортивной деятельности;

-единство общей и специальной подготовки;

-непрерывность тренировочного процесса;

-единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;

-цикличность тренировочного процесса;

Основные формы занятий:

-групповые практические занятия;

-индивидуальные тренировки тренера-преподавателя с отдельными обучающимися;

-лекции и беседы;

-просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;

-участие в соревнованиях различного ранга.

Методы учебно-тренировочного занятия:

1. Общепедагогические:

-словесные (беседа, рассказ, объяснение);

-наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

2. Практические:

-метод строго регламентированного упражнения;

-метод направленный на освоение спортивной техники;

-метод направленный на воспитание физических качеств;

-игровой метод;

-соревновательный метод.

Для укрепления и сохранения здоровья, оптимального развития физических качеств и гармоничного развития физиологических функций — применяют упражнения, которые условно разделяют на четыре основные группы.

К первой группе относятся **соревновательные упражнения**. Например, это бег на длинные и короткие дистанции, передачи мяча на скорость, передвижения приставным шагом, передвижения скрестным шагом и т.д.

Во вторую группу входят **общеразвивающие упражнения** для всестороннего физического развития обучающегося.

В третью группу входят **подготовительные специальные упражнения**, предназначенные для обучения и развития физических качеств.

К четвертой группе относят **подвижные игры**.

Методические рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочного занятия

Цель: воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно- двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
2. Обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча;
3. Начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом, приучение к игровой обстановке;
4. Подготовка к выполнению нормативных требований.

Структура учебно-тренировочного занятия

Подготовительная часть.

Данная часть тренировочного занятия вводит обучающихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между обучающимися и преподавателем. Организм обучающегося подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия.

Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация обучающихся, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

*Основная часть***.**

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида баскетбол. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть.

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести обучающихся в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

2.7. Список литературы.

1. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: Федеральное агентство по ФК и С, 2006.

2. Баскетбол учебник для ВУЗов физической культуры. Ю.М. Портнов. М., 2001 г

3. «Баскетбол – азбука спорта» Костиков Л.В. ФИС – 2001 г.

4. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.

5. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» под ред. *Ю.М.Портнова*– 2004 г.

6.Спортивные игры. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова Москва. Изд. Центр Академия. Том 1, том 2. 2002, 2004 г.

7. Специальные упражнения баскетболиста. Грасис А.- М: ФиС,67.

8.Тактика баскетбола. Гомельский А. Я.- М: ФиС,67

9. ФЗ «Об образовании в Российской федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.

10. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам", утв. Приказом Минспорта России от 12.09.2013 N 730.

Электронные ресурсы

- Министерство образования и науки РФ http://минобрнауки.рф/
- Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
- Российская федерация баскетбола www.russiabasket.ru
- https://infourok.ru