**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «РАДИЙ»**

Принята решением Утверждена

Тренерского совета приказом директора

МБУ СШ «Радий» МБУ СШ «Радий»

от 16.10.2019г. протокол № 1 от 16.10.2019г. № 161-о

**БАСКЕТБОЛ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ПО БАСКЕТБОЛУ**

Срок реализации программы 1 год

Составители:

Ушев Н,А.,

тренер-преподаватель

Курбаналиев М.Р.,

инструктор-методист

Нижний Новгород 2019

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка………………………………………………………………… 3
2. Учебный план ………………………………………………………………….…….…. 9
3. Методическая часть ….................................….............................................................. 11
4. Система контроля и зачетные требования ………………………..………………… 17
5. Воспитательная работа …………………………………………………………....…. 25
6. Материально техническая база................................................…….....................….....26
7. Перечень информационного обеспечения ..……………………..………………….. 31

**I. Пояснительная записка**

**Баскетбол** (англ. *basket*— корзина, *ball*— мяч) — спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены). Цель каждой команды — [забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника](https://ru.wikipedia.org/wiki/Очко_(баскетбол)) и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от пола (10 футов). За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за 3-х очковой линии) — три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки — 28 м в длину и 15 м — в ширину. Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире. Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года (изобретатель игры Джеймс Нейсмит был там в качестве гостя). Регулярные чемпионаты мира по баскетболу среди мужчин проводятся с 1950 года, среди женщин — с 1953 года, а чемпионаты Европы — с 1935 года. В Европе проводятся международные клубные соревнования: Евролига, Еврокубок, Кубок вызова ФИБА. Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма.

Баскетбол, как средство физического воспитания, нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения.

Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Не случайно он очень популярен среди школьников. Баскетбол, как важное средство физического воспитания и оздоровления детей, включен в общеобразовательные программы средних школ, школ с политехническим и производственным обучением, детских спортивных школ, городских отделов народного образования и отделения при спортивных добровольных обществах.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых юношей и девушек. Такие резервы подготавливаются в детских спортивных школах.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Общеразвивающая программа по баскетболу для Спортивной школы «Радий» разработана в соответствии с Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ, Приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013г. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», другими нормативными правовыми актами Министерства спорта РФ, уставом и локальными актами СШ «Радий».

***Направленность программы*** – спортивно-оздоровительная.

***Актуальность программы*** обусловлена необходимостью удовлетворения потребности в занятиях баскетболом детей и подростков, которые по своему возрасту или уровню физической подготовки не могут быть зачислены на другие этапы подготовки в СШ.

Основополагающие принципы спортивной подготовки:

*Принцип комплексности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-воспитательного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовок, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медико-биологического контроля) в оптимальном соотношении.

*Принцип преемственности -* определяет последовательность изложения программного материала, чтобы обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта и в выбранном виде спорта – баскетбол;

- отбор детей для обучения на последующих этапах спортивной подготовки;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программный материал предполагает решение следующих задач:

1. Укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового образа жизни.

2. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей – всестороннее физическое развитие, обучение основам техники баскетбола.

3. Привитие интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, удовлетворение потребности детей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

4. Выявление перспективных по отношению к игровой деятельности детей.

5. Формирование духовно-нравственных качеств личности.

6. Социальная адаптация ребенка.

Основным показателем выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся является прирост показателей по общей и специальной физической подготовке, овладение основами техники игры.

Занятия на спортивно-оздоровительном этапе рассчитаны на один год обучения.

Комплектование учебных групп СШ «Радий» производится ежегодно в августе-сентябре. Прием в спортивно-оздоровительные группы производится по письменному заявлению одного из родителей (законного представителя) ребенка. В обязательном порядке к заявлению прилагается письменное заключение врача-педиатра поликлиники по месту жительства или врача учебного заведения (школы, колледжа и т.д.) об отсутствии противопоказаний для занятий физкультурой и спортом, копия свидетельства о рождении, фотография ребенка (3х4).

По заявлению родителей (законных представителей) в физкультурно-оздоровительные группы могут быть зачислены лица, не имеющие по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающие заниматься избранным видом спорта.

Наполняемость групп определяется с учетом техники безопасности (таблица 1).

При необходимости объединения в одну группу занимающихся, разных по возрасту, разница в возрасте не должна превышать трех лет.

*Таблица 1*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  этапа | Год обучения | Возраст учащихся | Минимальное количество учащихся в группе | Оптимальное количество учащихся в группе |
| Спортивно-  оздоровительный | Весь период | **7\*-**17 | 10 | 15-20 |

\*Минимальный возраст для зачисления в текущем году.

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Ежегодный учебный план для спортивно-оздоровительного этапа подготовки юных баскетболистов рассчитывается на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и включает в себя следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта (теория), общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта -баскетбол.

Непрерывность освоения учащимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- участием в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых школой;

- самостоятельной работой учащихся по индивидуальным планам подготовки.

Режим работы на спортивно-оздоровительном этапе:

- максимальное количество учебных часов в неделю – 6 часов;

- продолжительность одного занятия (в акад. часах) – 2 часа;

- количество занятий в неделю – 3 раза;

- общее количество часов обучения (в акад. часах) – 276 часов.

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата учащихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Расписание занятий в рамках Программы составляется администрацией школы для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, по представлению педагогических работников с учетом специфики Программы, особенностей вида спорта баскетбол и возрастных особенностей учащихся.

**2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы**

*Таблица 2*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы подготовки | Спортивно-оздоровительный этап |
| 1 год |
| 1 | Теоретическая подготовка | 27 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 55 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 69 |
| 4 | Баскетбол (технико-тактическая подготовка): | 123 |
| 5 | Промежуточная (итоговая) аттестация | 2 |
|  | Итого часов | 276 |

**2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения (%)**

*Таблица 3*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды подготовки | Спортивно-оздоровительный этап |
| 1 год |
| 1 | Теоретическая подготовка | 10 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 20 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 25 |
| 4 | Баскетбол (технико-тактическая подготовка) | 44 |
| 5 | Промежуточная (итоговая) аттестация | 1 |
|  | Всего | 100 |

В процессе обучения заимствуются элементы подготовки из других видов спорта и подвижных играх: гимнастики, легкой атлетики, акробатики, футбола.

Навыки в области освоения других видов спорта и подвижных игр способствуют:

* умению точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
* умению развивать специфические физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
* умению соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
* навыкам сохранения собственной спортивной формы.

Акробатические упражнения, способствуют, с одной стороны, развитию координационных способностей, с другой – направлены на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

Гимнастика – развитие физической силы и ловкости. Упражнения на гимнастических снарядах: брусья, перекладина.

Легкая атлетика – развитие быстроты и выносливости. Бег на длинные и короткие дистанции.

Лыжная подготовка в зимний период, плавание – развитие выносливости.

Спортивные игры – быстрота действия, находчивость. Игры в ручной мяч (гандбол), футбол, волейбол и зимой – хоккей.

**Примерный план - график распределения программного материала**

**(6 час/неделя)**

*Таблица 3*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего  за  год |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |  | 8 |
| Объем по видам подготовки (в часах) | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 |  | 2 | 27 |
| Общая физическая подготовка | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 8 | 8 | 6 | 4 | 3 |  | 4 | 55 |
| Специальная физическая подготовка | 3 | 8 | 8 | 8 | 10 | 4 | 4 | 8 | 5 | 5 |  | 6 | 69 |
| Баскетбол (технико-тактическая подготовка) | 14 | 15 | 9 | 10 | 12 | 10 | 10 | 13 | 10 | 8 |  | 12 | 123 |
| Промежуточная и итоговая аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
| Итого | 24 | 28 | 24 | 28 | 24 | 24 | 28 | 26 | 26 | 26 | - | 16 | 276 |

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

**3.1.1. Теоретическая подготовка**

***Физическая культура и спорт в России.***

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

***Состояние и развитие баскетбола в России.***

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние.

***Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.***

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно – этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

***Гигиенические требования к занимающимся спортом.***

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления иих профилактика. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

***Влияние физических упражнений на организм спортсмена.***

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Самомассаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

***Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.***

Простудные заболевания. Причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях физической культурой и спортом. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

***Физические способности и физическая подготовка.***

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений.

***Спортивные соревнования.***

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

**3.1.2. Общая физическая подготовка**

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

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

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

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

***Упражнения для всех групп мышц*.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами **и другим спортивным инвентарем.**

***Упражнения для развития силы*.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения с набивными мячами.

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

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

***Упражнения для развития ловкости*.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны **с** места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

***Упражнения типа «полоса препятствий»:*** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

***Упражнения для развития скоростно-силовых качеств*.** Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные **с** бегом, прыжками, метаниями.

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

**3.1.3. Специальная физическая подготовка**

***Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести*.** 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. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

***Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска*.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно ипопеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине наскамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание палок (игра в «городки»).

***Упражнения для развития игровой ловкости*.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного ибаскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом ибез мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

***Упражнения для развития специальной выносливости*.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

**3.1.4. Технико-тактическая подготовка**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание материала** | **Месяцы** | | | | | | | | |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Передвижения** | **О** | **Р** | **У** |  | **П** |  | **П** | **С** | **С** |
| **Прыжок толчком 2-х ног. Остановки** |  | **О** | **Р** | **У** | **П** |  |  |  |  |
| **Прыжок толчком 1-й ногой. Остановки** |  |  | **О** | **Р** | **У** |  | **П** |  |  |
| **Повороты вперед** |  |  |  |  | **О** | **Р** | **У** | **П** | **С** |
| **Повороты назад** |  |  |  |  | **О** | **Р** | **У** |  |  |
| **Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча в прыжке** | **О** | **Р** | **У** |  |  | **У** | **П** | **С** |  |
| **Ловля мяча 2-мя руками с отскоком** | **О** | **Р** | **У** |  |  |  |  |  |  |
| **Ловля мяча 2-мя руками в движении (и с отскоком)** |  |  |  |  | **О** | **Р** | **У** |  |  |
| **Передача мяча 2-мя руками сверху** |  | **О** | **Р** | **У** |  |  | **У** | **П** | **С** |
| **Передача мяча 2-мя руками от плеча ( и с отскоком)** |  |  | **О** | **Р** | **У** |  |  | **П** | **С** |
| **Перадача мяча 2-мя руками от груди (с отскоком)** |  |  | **О** | **Р** | **У** |  |  | **У** | **П** |
| **Передача мяча снизу** |  |  |  | **О** | **Р** | **У** |  |  |  |
| **Передача мяча 1-й рукой с места** |  |  | **О** | **Р** | **У** |  |  | **П** | **С** |
| **Передача мяча 1-й рукой в движении** |  |  |  | **О** | **Р** | **У** | **П** | **С** |  |
| **Высокое ведение мяча** | **О** | **Р** | **У** |  |  | **У** | **П** |  |  |
| **Низкое ведение мяча** |  |  | **О** | **Р** | **У** |  |  | **У** | **П** |
| **Ведение мяча без зрительного контроля** |  |  | **О** | **Р** | **У** | **У** | **П** |  |  |
| **Ведение мяча на месте (варианты)** | **О** | **Р** | **У** |  |  | **У** | **П** | **С** |  |
| **Ведение мяча по прямой** |  | **О** | **Р** | **У** |  |  | **У** | **П** |  |
| **Ведение мяча по кругу** |  |  | **О** | **Р** | **У** |  |  | **У** | **П** |
| **Ведение мяча с обводкой стоек** |  |  |  | **О** | **Р** | **У** |  | **П** | **С** |
| **Броски мяча 2-мя руками сверху** | **О** | **Р** |  |  | **О** | **Р** | **У** |  |  |
| **Броски мяча 2-мя руками от груди** |  |  | **О** | **Р** | **У** |  |  | **П** |  |
| **Броски мяча в корзину с отскоком от щита** |  |  | **О** | **Р** | **У** |  |  | **У** | **П** |
| **Броски мяча с места с различных точек** |  |  | **О** | **Р** | **У** |  |  | **П** | **С** |
| **Броски мяча в движении (2 шага)** |  |  |  |  | **О** | **Р** | **У** | **У** | **П** |
| **Броски в корзину прямо перед щитом** |  |  |  |  | **О** | **Р** | **У** |  |  |
| **Броски мяча в корзину под углом к щиту** |  |  | **О** | **Р** | **У** |  |  | **У** | **П** |
| **Броски в корзину 1-рукой от плеча с места** |  |  | **О** | **Р** | **У** |  |  | **У** | **П** |
| **Броски в корзину 1-й рукой в движении (2 шага)** |  |  |  |  | **О** | **Р** | **У** | **У** | **П** |
| **Броски в корзину 1 к щиту рукой по прямой перед щитом (2 шага)** |  |  |  |  | **О** | **Р** | **У** |  |  |
| **Броски в корзину 1-ой рукой под углом (2 шага)** |  |  |  |  | **О** | **Р** | **У** | **П** | **С** |

**Условные обозначения для определения возможных направлений работы и подбора средств: О – ознакомления (показать, рассказать, попробовать), Р – разучить (элементы основных движений), У – учить (соединение основных элементов в целое действие), П – продолжать учить (выполнение требований по технике), С – совершенствование.**

**3.1.5. Методические рекомендации по организации тренировочных занятий.**

Сознательность и активностьзанимающихся могут быть достигнуты только в том случае, если они будут видеть перспективу своего спортивного совершенствования и понимать какими путями и средствами можно достигнуть поставленной цели.

Чем обширнее и прочнее знания, тем выше сознательность занимающихся. Отсюда в данной программе перед тренером (инструктором) ставится задача вооружить занимающегося необходимыми знаниями в области физической культуры и спорта, теоретическими сведениями в баскетболе, ее технике, тактике, правилах соревнований и пр.

Сознательность и активность занимающихся в значительной мере зависит от их заинтересованности. А чтобы заинтересовать занимающихся, необходимо доступно и ярко объяснить цель каждого занятия, каждого приема и упражнения, и их значения для занимающегосяя.

Для повышения сознательности и активности, занимающихся широко используются самостоятельные задания.

Принцип *доступности*требует так вести обучение, чтобы изучаемый материал был доступен данному составу занимающихся. Доступными должны быть показ, объяснение, сложность техники, общая физическая нагрузка. В противном случае учебный материал не будет усвоен. Тренер (инструктор) должен учитывать опыт занимающихся, усвоение ранее приобретённых знаний и навыков, а также сначала менее, а затем более, трудные упражнения. Перед занимающимися не следует ставить задачу овладения одновременно многими трудными приемами и упражнениями.

В одном занятии предлагается ставить одну основную задачу и на ее решение мобилизовать все средства.

Принцип *наглядности***.** Исходя из этого принципа, тренер (инструктор) должен добиться, чтобы в процессе обучения занимающийся мог получить правильное, яркое представление об изучаемых приемах и упражнениях.

Зрительное восприятие движения создает у занимающихся наиболее верное представление о нем. Для наглядного обучения необходимо использовать фотоснимки, схемы, рисунки, а также правильный показ приемов и упражнений, чтобы занимающиеся видели самое основное, существенное, то есть движения, от которых зависит успех выполнения приема.

Тренер (инструктор) должен выбрать важную для показа стойку, свое положение по отношению к группе. Для лучшего восприятия и осмысливания изучаемого движения, очень важно установить правильные временные промежутки между отдельными элементами приема, показать его ритм. Показ должен сопровождаться объяснениями.

Принцип *прочности*требует такого построения занятий, при которых изучаемый материал путем многократного повторения закрепляется и одновременно совершенствуется до такой степени, что его применение становится привычным и не требует больших усилий. Для того чтобы добиться устойчивого навыка, упражнение должно совершенствоваться в различных условиях: незнакомое оборудование, другое освещение, непривычный костюм и т.п.

*Систематичность и последовательность* **-** один из важнейших принципов планирования педагогического процесса. Он, прежде всего, требует регулярности занятий и преемственности в их содержании. Это значит, что учебный материал должен быть расположен в такой последовательности, которая помогает усваивать и совершенствовать знания и умения на основе предыдущего опыта. При расположении материала надо исходить из правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Сначала следует обучить основам техники - простейшим упражнениям, затем систематически повторять изученные приемы. Освоив типовую структуру упражнений, нужно перейти к более сложным.

Принцип последовательности и систематичности должен соблюдаться. В планировании нагрузки повышаются не равномерно, а небольшими скачками. Обычно они распределяются по недельным циклам тренировки. Следует учитывать, что физические качества занимающихся развиваются относительно медленно, поэтому и нагрузку нужно увеличивать постепенно, от недели к неделе.

Кроме общей физической нагрузки, нужно учитывать психологическую нагрузку, то есть нагрузку, предъявляемую к центральной нервной системе. Психологическая нагрузка должна быть оптимальной. Это достигается соответствующим подбором упражнений.

Если, например, на занятии предполагается изучить легкие по координации приемы, не требующие большого напряжения со стороны нервной системы. Тогда в подготовительную часть занятия можно включить сложные специальные и общеразвивающие упражнения, требующие повышенного внимания и напряжения.

Если же на занятии предполагается изучать сложные по координации приемы, то подготовительная часть должна состоять из простых упражнений.

В ходе занятий надо регулировать трудность упражнений, чтобы они были доступны учащемуся, но вместе с тем требовали от него определенных усилий.

Так, например, если тренер (инструктор) видит, что занимающийся не может усвоить упражнение, то нужно подобрать ему такое, с которым он сможет справиться. В других случаях, подбирая упражнение, тренер (инструктор) должен усложнить выполнение этого упражнения для тех занимающихся, которые готовы к закреплению и совершенствованию его.

Программа трактует основные положения в работе тренеров, содержание методов, форм и средств подготовки детей и достижении поставленных целей и задач.

Основными принципами и направлениями в работе тренера (инструктора) следует считать:

* вариативность нагрузки с учетом возраста;
* последовательность интенсивности тренировочной нагрузки, в том числе за счет определенного уменьшения объема;
* постоянность физической подготовки в различных видах;
* акцент в технической подготовке на обучение качества технических приемов и индивидуальная работа;
* сочетание технической и тактической подготовки (работа в двойках);
* игровая подготовка.

Тренировочный процесс осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья учащихся (в зависимости от организации формы тренировки или соревнования): правил по технике безопасности; противопожарных, антитеррористических требований; выполнения локальных актов школы; правил соблюдения требований санитарно-гигиенических.

**3.2. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. В качестве тренера (инструктора) для занятий по баскетболу могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).

1.2. Тренер (инструктор) несет полную ответственность за состояние здоровья занимающихся во время предусмотренных расписанием занятий.

1.3. Тренер (инструктор) должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки установленные Минздравом России.

1.4. С тренером (инструктором) должны быть проведены следующие виды инструктажей:

- вводный (при поступлении на работу в учреждение);

- первичный на рабочем месте;

- повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте;

- внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах);

- целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями).

- по оказанию доврачебной помощи в условиях учреждения при занятиях различными видами спорта.

1.5. К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

1.6. В обязанность тренера (инструктора) входит проведение инструктажа занимающихся по технике безопасности во время занятий, работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом.

1.7. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

1.8. Тренер (инструктор) и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

1.9. Во время занятий по баскетболу возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- повышенная физическая динамическая нагрузка;

- травмы, при выполнении бросков мяча, прыжков без разминки;

- травмы, при выполнении технических действий защиты и нападения спортсменами разного возраста и физико-технической подготовки;

- недостаточные двигательные навыки (захваты, перехваты, финты);

- грубость в игре, нарушение правил игры.

1.10. Для занятий по баскетболу все занимающиеся и тренер (инструктор) должны иметь соответствующий комплект спортивной одежды и обуви.

1.11. О каждом несчастном случае во время занятий тренер (инструктор) должен поставить незамедлительно в известность администрацию спортивной школы.

1.12. В случае легкой травмы тренер (инструктор) должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь и дежурного медицинского работника. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

1.13. Занимающиеся, нарушающие технику безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание.

1.14. Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью тренера (инструктора), а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Занятия по баскетболу должны проходить на сухой площадке (в зале на сухом полу), имеющей размеры, отвечающие требованиям правил игры. Запрещается проводить занятия на полу, натертом мастикой.

2.2. Тренер (инструктор) до начала занятий должен проверить состояние, готовность площадки, наличие необходимого спортивного инвентаря и наличие посторонних травмоопасных предметов на спортивной площадке и в зале. Спортивное оборудование (щиты, кольца должны быть надежно закреплены).

2.3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера (инструктора).

2.4. Занятия должны проходить под руководством и при постоянном присутствии тренера (инструктора). Учащиеся должны иметь спортивную форму (одежду, обувь). Спортивная обувь должна быть с нескользящей подошвой.

2.5. Перед началом занятий тренер (инструктор) обязан проинструктировать занимающихся по правилам игры, безопасной технике отбора мяча и др.

2.6. Не допускается выполнение приемов игры мячами неустановленных размеров и массы.

2.7. Запрещается заниматься спортивными играми с кольцами, браслетами на руках, серьгами в ушах и с другими украшениями. Очки должны быть закреплены резинкой и иметь роговую оправу.

2.8. Все острые и выступающие предметы в зале должны быть закрыты матами или ограждены.

2.9. Перед началом занятий тренер (инструктор) должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья учащихся для принятия соответствующих мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

**3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Занятия в игровом зале начинаются и проходят согласно утвержденному расписанию или по согласованию с руководителем учреждения.

3.2. Тренер (инструктор) должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся.

3.3. Во время занятий по спортивным играм должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к вводной части урока, разминке;

- неправильное обучение технике игры;

- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий»

- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

3.4. Во время занятий на спортивной площадке не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы.

3.5. Перед отработкой защитных действий с занимающимися необходимо отработать технику всех способов падения и приземления.

3.6. При выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях учащийся должен уметь применять приемы самостраховки (приземление, кувырки, перекаты и др.).

3.7. Во время игры необходимо пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).

3.8. Во время проведения игры необходимо соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам.

3.9. Во время тренировки по свистку тренера (инструктора) все должны прекратить движение.

3.10. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, во избежание столкновений.

3.11. По окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

3.12. Перемещаясь спиной, смотреть через плечо.

3.13. На занятиях по спортивным играм необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания тренера-преподавателя.

3.14. Во время игры тренер (инструктор) должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья.

3.15. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии, занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру (инструктору).

**5. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

5.1. При обнаружении признаков пожара тренер (инструктор) должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности. В месте сбора все занимающиеся проверяются по имеющемуся у тренера (инструктора) журналу учёта.

5.2. При обнаружении пожара действия работников учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

5.3. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

**6. Требования безопасности после окончания занятий**

6.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

6.2. Вывести занимающихся из зала. Тренер (инструктор) выходит последним.

6.3. Тщательно проветрить спортивный зал.

6.4. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

6.5. Обо всех замечаниях, связанных с содержанием спортивного зала, инвентаря, поведением занимающихся, которые могут привести к повреждению здоровья, тренер (инструктор) должен поставить в известность руководителя учреждения для принятия соответствующих мер.

**3.3**. **Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка состоит из круглогодичной подготовки и управления нервно-психологическим восстановлением занимающегося, подготовки к соревнованиям: психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений в коллективе; психологическую подготовку к соревнованиям, формирование устойчивой мотивации к соперничеству, формируя соревновательные черты характера; способности к самоконтролю и саморегуляции и в учебной и соревновательной обстановке.

**3.4. Восстановительные мероприятия.**

В баскетболе чаще всего при скоростных нагрузках большие требования претерпевают мышцы, связки, сухожилия нижних конечностей. Особенно в состоянии утомления или недостаточной разминки. Рекомендуется во избежание травм: согревание мышц в разминке (при холодной погоде в тренировочном костюме); не применять скоростных усилий с максимальной интенсивностью в ранние часы тренировок; не бегать продолжительно по сверхжестким покрытиям (асфальт); прекращать тренировку при болях; применять упражнения на расслабление; освоить упражнение на растяжение «стретчинг»; по совету врача применять восстановительные мероприятия (медико-биологические).

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе.

*Педагогический* контроль за спортсменами производится для решения следующих задач:

1) контроль за физическим развитием спортсмена;

2) контроль соревновательной деятельности;

3) контроль тренировочной деятельности.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

**Примерная схема внешних признаков утомления в процессе тренировочного занятия, на которые должен обращать внимание тренер-преподаватель.**

***Таблица 4***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Признак** | **Небольшое утомление (физиологическое)** | **Значительное утомление (острое переутомление)** | **Резкое переутомление (острое переутомление II степени)** |
| **1.** | **Окраска кожи** | **Небольшое покраснение** | **Значительное покраснение** | **Резкое покраснение, побледнение, синюшность** |
| **2.** | **Потливость** | **Небольшая** | **Большая** | **Особо резкая (ниже пояса). Выступание солей** |
| **3.** | **Дыхание** | **Учащенное (до 20-26 дыханий в мин) – на равнине и до 36 – на подъеме** | **Учащение (38-46 дыханий в мин), поверхностное** | **Резкое (более 50-60 дыханий в мин), учащенное, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием** |
| **4.** | **Движение** | **Бодрая походка** | **Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на марше** | **Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения** |
| **5.** | **Общий вид** | **Обычный** | **Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи)** | **Изможденное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»)** |
| **6.** | **Внимание** | **Хорошее, безошибочное выполнение указаний** | **Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления** | **Замедленное, неправильное выполнение команд; воспринимается только громкая команда** |
| **7.** | **Самочувствие** | **Никаких жалоб, кроме чувства легкой усталости** | **Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, одышка** | **Жалобы на резкую слабость (до прострации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота** |
| **8.** | **Пульс,**  **уд./мин** | **110-150** | **160-180** | **180-200 и более** |

**4.1. Критерии подготовки спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе:**

- состояние здоровья;

- уровень общей физической подготовленности;

- естественность выполнения отдельных базовых элементов и различных целостных движений;

- базовый уровень знаний по теории и методике физической культуры и спорта;

- общая посещаемость тренировочных занятий.

Контроль над состоянием специального и физического развития занимающихся, овладения ими технических игровых действий и приёмов, общей спортивной подготовленности ведется путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала тренером (инструктором);

- оценки результатов выступления в соревнованиях и индивидуальных игровых показателей;

- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке, зачета по теоретической подготовке - для чего организуются промежуточная и итоговая аттестация учащихся.

Промежуточная и итоговая аттестация учащихся проводится в соответствии с локальным актом «Положение о порядке и проведении текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации занимающихся в МБУ СШ «Радий».

Аттестация по теоретической подготовке проводится в форме собеседования и заканчивается оценкой «зачет» «незачет». При ответе на 60 % вопросов ставится оценка «зачет».

Итоги аттестации занимающихся оцениваются общей оценкой подготовленности спортсменов. Она характеризуется как «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».

Учащийся считается аттестованным при условии:

- выполнения учебной программы за текущий учебный год в полном объеме;

-выполнения контрольных нормативов в соответствии с Программой;

- зачета по теории и методике физической культуры и спорта;

- отсутствии медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Учащимся, не выполнившим предъявленные требования, предоставляется возможность продолжить обучение повторно на этом же этапе.

**4.2. Требования к результатам освоения Программы.**

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих базовых знаний, умений и навыков в предметных областях:

***в области теории и методики физической культуры и спорта:***

- история развития избранного вида спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

***в области общей физической подготовки:***

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

***в области избранного вида спорта:***

- овладение основами техники и тактики баскетбола;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок.

***в области специальной физической подготовки:***

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Ожидаемым результатом от реализации Программы являются социальная адаптация, воспитание трудолюбия, настойчивости, активности.

**4.3. Зачетные требования.**

Промежуточная и итоговая аттестация учащихся по Программе в области физической культуры и спорта по виду спорта баскетбол проводится на основе выполнения учащимися контрольных упражнений, установленных настоящим разделом Программы (таблица 5, 6).

*Таблица 5*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Предметная область | Контрольные упражнения | 7-8 лет | | | | | |
| мал | | | дев | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Теоретическая подготовка | Билеты (3 вопроса) | **Зачёт/не зачёт** | | | **Зачёт/не зачёт** | | |
| 2 | Общая физическая подготовка | Бег 20 м с высокого старта (сек) | 4,5 | 5,0 | 5,5 | 4,7 | 5,5 | 6,0 |
| Прыжок в длину с места (см) | 130 | 120 | 110 | 115 | 105 | 95 |
| Прыжок вверх с места (см) | 24 | 20 | 15 | 20 | 15 | 10 |
| 4 | Специальная физическая подготовка | Скоростное ведение мяча 20 м (сек) | 11 | 15 | 18 | 11,4 | 15,5 | 16,3 |
| 5 | Технико-тактическая подготовка | Перемещение в защитной стойке | 11,3 | 11,9 | 12,5 | 11,6 | 12,2 | 12,8 |
| Передачи мяча | 30 | 28 | 26 | 26 | 24 | 22 |

*Таблица 6*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Предметная область | Контрольные упражнения | 9-18 лет | | | | | | | | | | |
| мал | | | | | | дев | | | | |
| **5** | | **4** | | **3** | | **5** | | **4** | | **3** |
| 1 | Теоретическая подготовка | Билет (3 вопроса) | **Зачёт/не зачёт** | | | | | | **Зачёт/не зачёт** | | | | |
| 2 | Общая физическая подготовка | Бег 20 м с высокого старта | 4,0 | 4,5 | | 5,0 | | 4,3 | | 4,8 | | 5,5 | | |
| Прыжок в длину с места | 180 | 170 | | 160 | | 160 | | 150 | | 140 | | |
| Прыжок вверх с места | 35 | 30 | | 25 | | 30 | | 25 | | 20 | | |
| 3 | Специальная физическая подготовка | Скоростное ведение мяча 20 м | 10,0 | 10,5 | | 11,0 | | 10,7 | | 11,5 | | 12,0 | | |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | Перемещение в защитной стойке | 11,1 | 11,7 | | 12,2 | | 11,4 | | 11,9 | | 12,5 | | |
| Передачи мяча | 28 | 26 | | 24 | | 24 | | 22 | | 20 | | |

Учащийся считается аттестованным, если он набирает не более 15 баллов «удовлетворительно» для учащихся 6-8 лет, и не более 18 баллов для учащихся 9-18 лет, и получает зачёт (не менее 2 правильных ответов из 3) по контрольным тестам теоретической подготовки.

**4.4. Методические указания по организации аттестации учащихся.**

1. ***Бег 20 м****.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.
2. ***Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.***Для этой цели применяется приспособление конструкции В. М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток – три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места — со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.
3. ***Прыжок в длину с места****.* Прыжок выполняется толчком двух ног. Для большей точности измерения пяточной край подошвы следует смазывать мелом: оставленный на полу следующий фиксирует место приземления и, соответственно, расстояние от обозначенной для прыжка линии. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой или измерительной планкой.
4. ***Скоростное ведение мяча****.* Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся по сигналу тренера-преподавателя начинает ведение мяча на дистанции 20 м «восьмеркой» (6 стоек расстояние 3 м, 1 стойка от линии старта 2 м), при обводке стоек мяч ведется дальней рукой от них. Результат общего времени фиксируется в секундах.
5. ***Перемещение 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.
6. ***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 по кольцу. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположной корзине, отдавая передачи правой рукой.

**4.5.** **Контрольные тесты по теоретической подготовке**

**БИЛЕТ №1**

1. Впервые сборная мужская команда СССР заняла 1-е место на Олимпийских играх в …

а) 1964 г. на XVIII Олимпийских играх;

б) 1968 г. на XIX Олимпийских играх;

в) 1972 г. на XX Олимпийских играх.

2. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?

а) 5 человек.

**б) 10 человек.**

в) 12 человек.

3. В игре баскетболист часто перемещается боком приставными шагами. Эти шаги выполняются:

а) подпрыгиванием;

б) как бы скольжением;

**в) переступанием.**

**БИЛЕТ №2**

1. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?

а) Ступни расставлены на ширину плеч.

б) Одна нога выставлена вперед.

**в) Ноги выпрямлены в коленях.**

г) Масса тела равномерно распределена на обеих ногах.

2. Нельзя делать передачу партнеру, если он …

а) находится позади вас;

б) находится далеко от вас;

**в) не смотрит на вас;**

г) «оторвался» от соперника.

3. Что является ошибкой при ловле баскетбольного мяча?

а) Ловля мяча с амортизацией сгибанием рук.

**б) Ловля на прямые руки.**

в) Ловля мяча на уровне груди.

г) Сближение кистей рук и расстановка пальцев.

**БИЛЕТ №3**

1. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является …

**а) «шлепанье» по мячу расслабленной рукой;**

б) ведение мяча толчком руки;

в) мягкая встреча мяча с рукой.

2. Остановку баскетболист применяет для внезапного прекращения движения. Какое из положений правильно при выполнении остановки?

**а) Остановка выполнена на согнутые ноги.**

б) Перенесен центр массы тела на выставленную вперед ногу.

в) Остановка выполнена на прямые ноги.

г) Стопы поставлены на одну фронтальную линию.

3. Нельзя вырывать мяч у соперника …

а) захватом мяча двумя руками;

б) захватом мяча одной рукой;

**в) ударом кулака;**

г) направлением рывка снизу-вверх.

**БИЛЕТ №4**

1. При броске мяча одной рукой от плеча с места ошибкой является …

а) разгибание ног в коленных суставах;

**б) вынос рук с мячом по средней линии лица;**

в) вынос руки с мячом сбоку от лица;

г) заключительное движение кистью.

2. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении считается одним из основных и самым простым в баскетболе. Что является ошибкой в сочетании приемов «ведение – два шага – бросок»?

а) Выполнение широких шагов.

**б) Ловля мяча в опорном положении.**

в) Выпрыгивание вверх при броске мяча.

г) Бросок мяча правой рукой при отталкивании левой ногой.

3. Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч …

а) отталкивая соперника рукой;

б) поворачиваясь к сопернику спиной;

**в) небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника.**

**БИЛЕТ №5**

1. При выходе к кольцу сбоку наиболее результативным оказывается бросок:

**а) с отскоком мяча от щита;**

б) «чистый» бросок мяча в кольцо.

2. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?

а) Чередование ведения мяча правой и левой рукой.

**б) Ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой.**

в) Ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой.

3. При выполнении «чистого» броска в кольцо (без отскока от щита) баскетболист фиксирует свой взгляд …

а) на ближнем крае кольца;

**б) на дальнем крае кольца;**

в) на малом квадрате на щите.

**БИЛЕТ №6**

1. Допускается ли команда до соревнований, если в ее составе менее 5 человек?

а) Допускается.

б) Не допускается.

в) Допускается с согласия соперников.

2. Команда получает 3 очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен …

а) с линии штрафного броска;

б) из-под щита;

**в) из-за линии трехочковой зоны.**

3. На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?

а) Не менее 1 м.

б) Не менее 1,5 м.

в) Не менее 2 м.

**БИЛЕТ №7**

1. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается …

**а) за одно очко;**

б) за два очка;

в) за три очка.

2. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права …

а) выполнить передачу мяча партнеру;

б) выполнить бросок мяча в кольцо;

**в) возобновить ведение мяча.**

3. При потере мяча все игроки переходят к защитным действиям. Защитник должен занять позицию …

**а) между нападающим и корзиной, которую он защищает**;

б) сбоку от нападающего;

в) под своим щитом в готовности поймать отскочивший от щита мяч.

**БИЛЕТ №8**

1. Перехват мяча – это активный прием защиты. Успех в перехвате мяча в основном зависит от …

а) расстояния между игроками;

б) своевременности и быстроты перехвата мяча;

в) скорости передачи мяча между партнерами.

2. Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока?

а) Продолжить занятие до конца.

б) Согреть поврежденное место и наложить тугую повязку.

**в) Охладить поврежденное место и наложить тугую повязку.**

3. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу …

а) в сторону кольца соперника;

**б) в свою зону защиты;**

в) игроку в зоне штрафного броска.

**БИЛЕТ №9**

1. Как называется активная защита и постоянное давление на игрока соперника с мячом?

а) Рейтинг; в) стретчинг;

б) дриблинг; **г) прессинг.**

2. Основными техническими приемами в баскетболе являются четыре приема: передача, ловля, ведение мяча … Какой четвертый прием не назван?

а) Прыжок.

б) Пробежка.

**в) Бросок мяча.**

г) Заслон.

д) Комбинация.

3. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает из игры?

а) Три.

**б) Пять.**

в) Семь.

**БИЛЕТ №10**

1. Игра начинается вбрасыванием судьей мяча в центре круга. Разыгрывающим игрокам нельзя …

а) отбивать мяч одной рукой;

б) отбивать мяч двумя руками;

**в) ловить мяч обеими руками.**

2. Высота баскетбольной корзины (см):

а) 300; **б) 305;** в) 307.

3. Кто придумал баскетбол как игру:

а) Д. Формен; б) Д.Фрейзер; **в) Д. Нейсмит.**

**5. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического, и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной, тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с занимающимися является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности — итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является занимающийся, тренера, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с занимающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обслуживание отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности занимающегося. Принятие личных комплексных планов, в которых занимающийся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листовок, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива — одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Инициатива в реализации нравственного воспитания занимающихся принадлежит тренеру. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортинвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т. п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе с учащимися. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик занимающихся и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей занимающихся, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание занимающегося. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Занимающийся воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности занимающегося по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе работы с занимающимися и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Воспитание волевых качеств поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе занятий с занимающихся важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение занимающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание занимающегося обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-видеоматериалами.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитывать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на учащихся в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т. п.).

Планирование воспитательной работы должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера (инструктора). Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности.

**6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА.**

Для реализации Программы в СШ «Радий» учтены требования Федеральных стандартов к материально-технической базе при спортивной подготовке по баскетболу.

Имеются:

- универсальный зал с деревянным покрытием;

- раздевалки, душевые;

- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

**7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г. (статья 84 часть 9)
2. Приказ Минспорта России «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму, содержанию, структуре, условиям реализации дополнительных общеразвивающих предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта» № 730 от 12. 09. 2014 г.
3. Федеральный стандарт подготовки по виду спорта баскетбол Минспорта России приказ №114 от 10.04.2014 г.
4. Приказ Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществлении тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» №1125 от 27.12.2013 г.
5. Примерная  программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. М. Советский спорт, 2004. 100 с.
6. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под ре­дакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.
7. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.
8. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
9. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
10. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.
11. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юноше­ских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984.