# Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

# дополнительного образования

# Дом детского творчества п. Сосьва

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании Методического совета Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\"\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021\_г. |  УТВЕРЖДАЮ"\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г.Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Директор МБОУ ДО Дом детского творчества п. Сосьва\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.И.Лушникова |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

# Физкультурно-спортивной направленности

#  «Баскетбол»

# Возраст детей: 9-17 лет

# Срок реализации программы: с 18 по 29 октября 2021г.

#  Автор -составитель:

#  Дитятева Татьяна Геннадьевна,

#  педагог дополнительного образования

#  п. Сосьва

2021

Оглавление

[1. Комплекс основных характеристик 3](#_Toc50731028)

[1.1 Пояснительная записка. 3](#_Toc50731029)

[**1.2. Цели и задачи общеобразовательной общеразвивающей программы** 7](#_Toc50731030)

[**1.3.Содержание общеразвивающей программы** 8](#_Toc50731031)

[**Учебный тематически план** 9](#_Toc50731032)

[Содержание учебного тематического плана. 10](#_Toc50731033)

[Планируемые результаты 14](#_Toc50731034)

[1.4. Планируемые результаты программы 15](#_Toc50731035)

[2.Комплекс организационно педагогических условий 16](#_Toc50731036)

[2.1. Условие реализации программы 16](#_Toc50731037)

[2.2. Календарный график 20](#_Toc50731038)

[2.3. формы аттестации/контроля и оценочный материал 21](#_Toc50731039)

[Список литературы 25](#_Toc50731040)

[ПРИЛОЖЕНИЕ № 1 27](#_Toc50731041)

[ПРИЛОЖЕНИЕ 2 32](#_Toc50731042)

# 2021 г.1. Комплекс основных характеристик

# 1.1 Пояснительная записка.

Данная рабочая программа является приложением к дополнительной общеразвивающей программе «Баскетбол» для обучающихся 9-17 лет на октябрь 2021 г. Разработана на основе дополнительной общеразвивающей программе « Баскетбол».

**Программа разработана в соответствии с нормативными и методическими документами:**

-Федеральным законом от 29.12.2012. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4.09 2014. №1726-р;

-Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18.11.2015. № 09-3242;

-Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей» Минобрнауки от 29.03.2016 N ВК- 641/09;

-Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области» (Распоряжение правительства Свердловской области № 70-Д от 26.06.2019);

- «Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования детей Свердловской области»;

-Уставом Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Дом детского творчества п. Сосьва;

-Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программахМБОУ ДО ДДТ п. Сосьва;

-локальными нормативными актами МБОУ ДО ДДТ п. Сосьва, регламентирующими образовательную деятельность.

 Баскетбол – вид спорта, в котором заложены уникальные возможности физического и нравственного развития, познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания коллективизма. Интересен сам процесс действия, постоянно меняющиеся игровые ситуации. Обучающимся приходится самостоятельно находить выход из неожиданных положений, взаимодействовать с товарищами.

 Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, содействует умственному развитию участников, вынуждает действовать наиболее экономно, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера, укрощать эмоции. Всё это очень важно для развития личности лиц с интеллектуальными нарушениями.

 **Актуальность программы**: баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. В учебном процессе баскетбол используется как важное средство общей физической подготовки обучающихся. Широкое применение баскетбола в системе дополнительного образования объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;

- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;

- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

 **Отличительная особенность:** Главной отличительной особенностью программы «Баскетбол» является приобщение обучающихся к занятиям спортом, помощь в реализации своих способности и адаптация себя в коллективе сверстников. Программа дает возможность развивать эти качества, принять активный здоровый образ жизни, начиная с младшего школьного возраста, в дальнейшем реализовать себя в данном виде спорта.

**Адресат программы:** данная программа ориентирована для обучающихся с 9-13 лет,с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача.

Все дети школьного возраста соглас­но физиологической периодизации делятся на 3 возрастные группы 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) - период второго детства. Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются вы­сокие темпы роста тела в длину, увеличиваются вес, мышечная масса. С 13 до 14 лет наблюдается интенсивный рост тела - его длина увели­чивается на 9-10 см, а с 14 до 15 лет - на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. От 15 до 16 лет длина тела увеличи­вается на 5-6 см в год, а от 16 до 17 лет - только на 2-3 см.

В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому в занятиях с девочками старше 13-14 лет сле­дует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими на­пряжениями.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность под­держивать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным.

Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце рань­ше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют спо­собность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергети­ческих потребностей организма, связанных с мышечной работой. В процессе развития человека ЧСС уменьшается, достигая к подрост­ковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. ЧСС с 85-90 уд/в мин в 7 лет снижается до 70-76 уд./мин к 14-15 годам. К 16-17 годам пульс составляет 65-75 уд./в мин, т.е. практически не отличается от ЧСС взрослых людей.

При мышечной деятельности у юных спортсменов наблюдается ряд особенностей, связанных с высокими темпами возрастных морфоло­гических и функциональных перестроек сердечно-сосудистой систе­мы. Особенно значительны темпы развития сердечно-сосудистой сис­темы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса на протяжении трех-четырех лет (от 12 до 15-16 лет) увеличивается почти вдвое.

Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. Основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям ее концентрации. Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы

 **Режим занятий.**

1 год обучения – 3 ч. в неделю;

Продолжительность одного занятия составляет 1 академический час - 40 минут.

 **Объём программы.**

1 год обучения **–**108 час/год.

 **Наполняемость учебной группы по годам обучения**

Минимальное количество обучающихся в группе 9 чел.

Формирование учебных групп объединения осуществляется на добровольной основе, без специального отбора и спортивной подготовки, по возрастному признаку – обучающиеся младшего, среднего и старшего школьного возраста.

 **Срок освоения:**1 год.

***Уровень сложности:*** Исходя из возможностей и возрастных особенностей обучающихся, содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

* **«стартовый уровень»:** предполагают обеспечение обучающихся общедоступными и универсальными формами организации учебного материала, минимальную сложность предлагаемых теоретических и практических заданий, приобретение первоначальных умений и навыков.
* **«базовый уровень»:** предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний.

 **Формы обучения:** Программа предполагает очную форму обучения. **Формы обучения и виды занятий:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

 **Формы подведения итогов реализации программы**

Тестирование контрольных нормативов, беседы, викторины, соревнования, спортивные конкурсы.

**1.2. Цели и задачи общеобразовательной общеразвивающей программы**

 **Цель**–содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся, привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**Задачи:**

**Образовательные:**

* формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
* обучить технике и тактике двигательных действий.

**Развивающие:**

* повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
* совершенствовать навыки и умения игры;
* развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;
* содействовать физическому развитию.

**Воспитательные:**

* воспитывать нравственные и волевые качества личности обучающихся.
* воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
* формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

**1.3. Содержание общеразвивающей программы**

**Цель -** формирование здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для удовлетворения личностных интересов, развития физических качеств обучающихся посредством игры в баскетбол.

**Задачи:**

**Обучающиеся:**

* познакомить с историей развития спорта в России и мире, биографиями выдающихся спортсменов;
* обучение основам технико – тактической подготовки;

**Развивающие:**

* развитие общих и специальных физических качества.
* обучение правилам спортивных игр;

**Воспитательные:**

* развитие морально – нравственных качества, целеустремлённость.
* приобщить к ценностям здорового образа жизни.

**Учебный тематически план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование тем | Количество часов | *Форма аттестации, контроля* |
| всего | теория | практика |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 1 | 1 | - | Опрос, текущий контроль  |
| 2 | Теоретическая и психологическая подготовка | 8 | 8 | - | Тесты, беседы, викторины  |
| 3 | Общая физическая подготовка | 26 | 6 | 20 | Подвижные игры, эстафеты, выполнение заданий, сдача нормативов |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 24 | 4 | 20 | Выполнений упражнений  |
| 5 | Технико - тактическая подготовка | 26 | 6 | 20 | Выполнения нормативов  |
| 6 | Интегральная подготовка | 10 | 2 | 8 | Выполнения упражнений  |
| 7 | Контрольные игры и соревнования | 13 | 3 | 10 | Соревнования  |
|  | Итого | 108 | 30 | 78 |  |

**Тематическое планирование дистанционного обучения**

**с 18 по 22 октября 2021**

Педагог дополнительного образования Дитятева Татьяна Геннадьевна

ПДО 1 категории. Составлено на основе программы «ОФП с элементами баскетбола»

Группа № 2 занимается 2 раза в неделю

Возраст детей 10- 12 лет год обучения 2 год часов по плану 216

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Разделы программы | Задание |  | Формы контроля |
| Кол-вочасов |
| 1-6 | Просмотр видео: Техническая подготовка баскетболиста- Передачи мяча | Просмотр видео:<https://www.youtube.com/watch?v=WQMztN6epUc&ab_channel=%D0%A2%D0%B5%D1%80%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0><https://www.ballgames.ru/%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB/%D1%81%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B0/%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D1%87%D0%B8_%D0%B2_%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5/>Второе задание составить сообщение по теме | 3 | Педагогический опрос ипредоставитьсообщениедо 22.10.20, |

**Тематическое планирование дистанционного обучения**

**с 25 по 29 октября 2021**

Педагог дополнительного образования Дитятева Татьяна Геннадьевна

ПДО 1 категории. Составлено на основе программы «ОФП с элементами баскетбола»

Группа № 2 занимается 2 раза в неделю

Возраст детей 10- 12 лет год обучения 2 год часов по плану 216

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Разделы программы | Задание |  | Формы контроля |
| Кол-вочасов |
| 1-6 | Просмотр видео: Техническая подготовка баскетболиста- Передачи мяча | Просмотр видео:<https://www.youtube.com/watch?v=WQMztN6epUc&ab_channel=%D0%A2%D0%B5%D1%80%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0><https://www.ballgames.ru/%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB/%D1%81%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B0/%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D1%87%D0%B8_%D0%B2_%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5/>Второе задание составить сообщение по теме | 3 | Педагогический опрос ипредоставитьсообщениедо 29.10.20, |

# Содержание учебного тематического плана.

**Раздел 1. Вводное занятие** Инструктаж по охране труда. Знакомство с целями, задачами образовательной программы, литературой. Общие требования к соблюдению техники безопасности на занятиях физической культурой. Требования к безопасности жизни и здоровья, учащихся в особых ситуациях.

**Раздел2. Теоретические основы спортивной игры в баскетбол.**

**Тема 2.1**Физическая культура и спорт в России

 ***Теория:*** Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.

**Тема 2.2**. История развития и современное состояние баскетбола

 ***Теория:*** История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.Россия – многократный чемпион олимпийских игр и чемпионата мира: *(см.Приложение № 3)*

**Тема 2.3**. Регуляция предстартовых состояний.

 ***Теория:*** Способы регуляции предстартовых состояний.

**Тема 2.4.** Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм

 ***Теория:*** Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.Влияние физических упражнений на работоспособность

**Тема 2.5**. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

 ***Теория:*** Режим дня. Гигиена тела. Гигиена обуви и одежды. Форма для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Временные противопоказания к занятиям.

Предупреждение травм при занятиях баскетболом.

**Тема 2.6**. Спортивный инвентарь и уход за ним

 ***Теория:*** Баскетбольный мяч. Условия хранения, технические характеристики мяча: отскок, объём, упругость.

**Тема 2.7**. Правила баскетбола

 ***Теория:*** Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии.

**Раздел 3. Общая физическая подготовка**

 ***Теория:*** Задачи и средства ОФП, их роль в процессе учебно – тренировочных занятий по баскетболу. Разностороннее развитие физических качеств. Развитие функциональных возможностей и систем организма спортсмена.

 ***Практика:*** Развитие основных физических качеств.

**Тема 3.1.** Обще подготовительные упражнения.

 Строевые и порядковые упражнения: построение, расчёт, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкание, изменение направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости и направления движения.

 Бег: лицом и спиной вперед, ходьба ускоренная и спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

**Тема 3.2.** Ловкость и координация движений.

 Акробатические упражнения с мячами и без – группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке вперёд и назад, из седа, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперёд и назад, прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в сторону, согнувшись, с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из и.п. – стоя на коленях, перекат вперёд, прогнувшись.

Жонглирование 2-3- мячами.

**Тема 3.3.** Скоростно – силовые качества.

 Упражнения с отягощением, с сопротивлением партнёра, с преодолением собственного веса. Прыжки вверх; прыжки, старты и бег на 1-3 м из нестандартных положений (лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной или боком к направлению движения); одиночные броски набивного мяча; бег на короткие отрезки (8-15 метров); прыжки через скамейку вперед-назад, влево-вправо, впрыгивание на скамейку одной- двумя ногами в максимальном темпе; прыжки со скакалкой;

**Тема 3.4.** Быстрота. Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания. Спортивные, подвижные игры.

**Тема 3.5.** Выносливость. Легкоатлетические упражнения: длительный бег, прыжки, метания.

Спортивные, подвижные игры. Длительная игра.

**Тема 3.6.** Гибкость. Мост, махи в разные стороны, прогибы туловища, наклоны, шпагаты.

 Активные упражнения (гибкость за счет собственных мышечных усилий): пружинящие сгибания – разгибания, наклоны, вращения в разных позициях (в том числе и игровых), с применением небольших отягощений, маховые, с постепенно увеличивающейся амплитудой движении.

 Пассивные упражнения (гибкость под воздействием внешних сил): те же упражнения с партнером, с самозахватом.

**Раздел 4. Специальная физическая подготовка**

***Теория:*** Особенности и нормативы СФП

***Практика:*** Развитие специальных физических качеств.

**Тема 4.1**. Скоростная выносливость.

 По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15, 30 метров с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком, спиной к стартовой линии; тоже, но перемещение приставным шагом. Стартовые прыжки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

**Тема 4.2.** Скоростно – силовые качества*.* Бег с остановками и с резким изменением направления.

 Челночный бег на 5, 8, 10 метров (с общим пробегом за одну попытку 25-35м.). Челночный бег, отрезки. Пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (с массой от 3 до 6 кг.), с поясом-отягощением или куртке с весом.

 Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному –по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитациях передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии.

*Эстафеты. Подвижные игры:* (см. Приложение 1).

**Тема 4.3.** Взрывная сила.

 Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, кольца, щита).

 Выпрыгивание из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см. как без отягощения, так и с различными отягощениями (10-20 кг.) Спрыгивание с возвышения 40-60 см. с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, в яме с песком, как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии.

 Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге (правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки с места вперед –вверх, назад – вверх, вправо – вверх, влево – вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, тоже, но с преодолением препятствия.

**Тема 4.4.** Силовая выносливость *.*Упражнения с набивными мячами (2-5кг.), передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз), в беге. В парах, тройках.

**Тема 4.5.** Чувство мяча. Игра двумя, тремя мячами; игра с быстрой сменой правил; броски и передачи правой и левой рукой.

**Раздел 5. Технико– тактическая подготовка**

 ***Теория:*** Особенности и основные понятия техники и тактики игры в баскетбол.

 ***Практика*:** Передвижение по площадке в различных стойках. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

 *Техника нападения.* Основная виды стоек баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым, левым боком, вперед и назад).

 Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременное ведение. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита.

 *Техника защиты.* Стойки защитника: одна нога выставлена вперед; ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны, назад.

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

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

**Раздел 6. Интегральная подготовка**

 ***Теория:*** Правила и нормы поведения во время двусторонних игр.

***Практика:*** Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре. Двусторонние игры. Мини-баскетбол. Подвижные игры с элементами техники баскетбола.

**Тема 6.1.** Соревнования

 ***Теория:*** Разбор и анализ предстоящих и проведённых игр*.*Правила и нормы поведения, учащихся на соревнованиях.

 ***Практика:*** Соревнования различного уровня.

**Раздел 7. Контрольные игры и соревнования**

*Контрольные нормативы*

 ***Теория:*** Контроль практических знаний.

 ***Практика*:** Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности.

**Раздел 8. Инструкторская и судейская подготовка**

 ***Теория*:** Правила баскетбола, судейские жесты и терминология. Организация и проведение соревнований. Права и обязанности судьи. Методика проведения разминки.

 ***Практика*:** Самостоятельное проведение разминки. Практическое судейство.

# Планируемые результаты

**Образовательные (предметные):**

* будет знать историю развития баскетбола в России и мире, биографий выдающихся спортсменов;
* овладеет понятиями баскетбольных терминов, правил игры и соревнований;
* получит навыки технико – тактической подготовки;
* будет сформированы общие и специальные физические качества.

**Метапредметные:**

* будет знать способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
* будет знать правила спортивных игр;
* будет сформирована культура питания.

**Личностные:**

* приобретение стойкой морально – нравственной позиции.

# 1.4. Планируемые результаты программы

 **Предметные:**

* Овладение обучающимися основными техническими и тактическими элементами игры в баскетбол;
* Овладение обучающимися теоретическими знаниями игры в баскетбол;
* Умение находить на основе освоенных знаний дополнительную информацию в области физкультуры и спорта;
* Умение находить ошибки в своей учебной деятельности и способы их исправлений;
* Умение проявлять интерес к изучению новых, неосвоенных элементов учебной деятельности.

 **Метапредметные:**

* Умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения еѐ цели;
* Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда;
* Умение самостоятельно оценивать своѐ физическое развитие и стремиться к достижению поставленных целей и развитию физических качеств.

 **Личностные:**

* Умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие, работоспособность, чувство собственного достоинства и упорство в достижении поставленных целей;
* Умение проявлять интерес к физкультуре и спорту;
* Умение управлять эмоциями, доброжелательно относиться к сверстникам, делиться полученным опытом и знаниями, помогать исправлять ошибки;
* Умение общаться со своими сверстниками на основе принципов взаимоуважения, взаимопомощи.

# 2.Комплекс организационно педагогических условий

# 2.1. Условие реализации программы

**Материально-техническое обеспечение:**

Кабинет для тренировочных занятий: физкультурно-спортивный зал соответствует всем параметрам, согласно постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Оборудование** | **Количество /шт.** |
| 1. | Баскетбольный щит с кольцом | 2 комплекта |
| 2. | Стойки для обводки | 6 штук |
| 3. | Гимнастическая стенка | 7 пролетов |
| 4. | Гимнастические скамейки | 4 штуки |
| 5. | Гимнастические маты | 3 штуки |
| 6. | Гимнастический коврик | 15 штук |
| 7. | Скакалки | 15 штук |
| 8. | Мячи весовой различной массы | 15 штук |
| 9. | Гантели различной массы | 15 пар |
| 10 | Баскетбольные мячи | 15 штук |
| 11 | Насос ручной со штуцером  | 2 штуки |
| 12 | Рулетка  | 1 штука |

**Информационное обеспечение**

* + Фотоматериалы;
	+ Видеоматериалы;
	+ Обучающие фильмы.

**Кадровое обеспечение**

Педагог, реализующий данную программу, обладает знаниями в области педагогики и психологии, методов преподавания, навыками организации образовательного процесса умеет находить индивидуальный подход.

**Методические материалы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел,** **тема** | **Обеспечение программы методическими видами продукции (разработка игр, бесед, походов, экскурсий, конкурсов,** | **Рекомендации по проведению лабораторных и практических работ, по постановке экспериментов или опытов и т.д.** | **Дидактический и лекционный материал, методики** **по исследовательской работе, тематика опытной или исследовательской работы и т.д.** |
| 1 | Вводное занятие.Инструктаж по технике | Разработка беседы | Беседа по технике безопасности | Журнал «Физическая культура в школе» Учебник «Баскетбол в школе» |
| 2 | Физическая культура и спорт в России. | Разработка беседы | Беседа | Журнал «Физическая культура в школе» Журнал «Баскетбол» Газеты спортивных изданий |
| 3 | Развитие баскетбола | Описание игры, видеозапись | Рекомендации по системе физического воспитания и баскетбола | Журнал «Баскетбол» |
| 4 | Баскетбол вРоссии и Удмуртии. | Разработка беседы | Беседа | Газеты и журналы спортивных изданий |
| 5 | Сведения о строении и функциях организма человека | Разработка беседы, викторины | Беседа, викторина | «Анатомия и гигиена» |
| 6 | Влияние физических упражнений на организм человека | Разработка беседы | Требования к проведению занятий | «Развитие физических способностей детей» Викулов А. Д. |
| 7 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Функциональная диагностика | Разработка беседы «Гигиенические основы занятий». Функциональные пробы | Умение оказывать первую помощь, навыки самоконтроля | Учебник «Анатомия», «Первая медицинская помощь» (методичка), «Спортивная медицина» |
| 8 | Спортивный инвентарь и уход за ним | Разработка беседы | Соблюдение правил ухода за спортинвентарём | Учебник «Баскетбол в школе» |
| 9 | Правила игры в баскетбол | Разработка таблицы, беседы | Показ, объяснение, судейские жесты, права и обязанности | Официальный свод правил УЛЕБ |
| 10 | Психологическая подготовка | Тесты | Беседа | «Психология спорта» Ильин Е.П. |
| 11 | Общая физическая подготовка | Разработка беседы по развитию физических качеств. | Требования по выполнению | Комплексная программа по развитию двигательных способностей |
| 12 | Специальная физическая подготовка | Выбор упражнений | Требования по выполнению. | Комплексная программа по развитию Физических качеств |
| 13 | Технико­тактическая подготовка | Разработка тактических схем,позиций | Требования повыполнению | Учебник«Баскетбол вшколе»Дулин А. |
| 14 | Интегральная подготовка | Правила двусторонней игры | Объяснение, беседа | Правила баскетбола |
| 15 | Итоговоезанятие | Теоретический тест.КПН | Техника безопасности.Требования повыполнению | Контрольно – переводные нормативы |
| 16 | Соревнования | Тактические схемы | Психологическая, тактическая подготовка, разбор ошибок | Стратегия и тактикапроведения матча |
| 17 | Контрольные испытания | Теоретический тест.КПН | Техника безопасности.Требования повыполнению | Контрольно - переводные нормативы,контрольнаяигра |

# 2.2. Календарный график

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Дата начала обучения | Дата окончания обучения | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебныхчасов | Режим занятий |
| 1 год | сентябрь | май | 36 | 72 | 144 | 2 занятия по 2 часа в неделю  |
| 2 год  | сентябрь | май | 36 | 108  | 216 | 3 занятия по 2 часа в неделю  |
| 3 год | сентябрь | май | 36 | 108 | 288 | 3занятия по 2/3 часа в неделю  |

**Календарно – тематический план на год обучения**

Будет составлен после утверждения учебного расписания

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Месяц | Число | Время проведения | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля и аттестации | Примечание |
| план | факт |
| Теория  | Практика  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

# 2.3. формы аттестации/контроля и оценочный материал

 Программой предусмотрено использование таких видов контроля, как входной, текущий, промежуточный, итоговый, а также групповых и индивидуальных форм аттестации, обучающихся с целью установления исходных способностей обучающихся, динамики развития, определения соответствия результатов освоения программы заявленным целям и планируемым результатам обучения.

 Входной контроль осуществляется после прохождения стартового уровня по контрольным нормативам (октябрь).

 Текущий контроль проводится в течение всего года и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы как наблюдение, опрос, учебно–тренировочные занятия, контрольные испытания, где обучающиеся могут применить свои знания на практике, выполняя коллективную или индивидуальную работу.

 Промежуточный контроль проводится по окончании полугодия в форме тренировочных соревнований.

 Итоговый аттестационный контроль проводится в конце учебного года (май).

**Оценочные материалы**

 Результативность обучения по программе определяется в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовленности, и оценивается по трехбалльной системе – «высокий» «средний» «низкий».

***Контрольные нормативы для определения уровня физической подготовленности***

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст, лет** | **Уровень подготовленности** |
|  | **мальчики** | **девочки** |
|  | **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| Бег на 20 м (сек.) |
| **9-10** | 4,1 | 4,2-4,3 | 4,4-4,7 | 4,1 | 4,2-4,4 | 4,5-4,7 |
| **11** | 3,9 | 4,0-4,1 | 4,2-4,3 | 4,0 | 4,1-4,3 | 4,4-4,6 |
| **12** | 3,8 | 3,9-4,2 | 4,3-4,4 | 3,9 | 4,0-4,3 | 4,4-4,6 |
| **13** | 3,4 | 3,5-3,9 | 4,0-4,2 | 3,8 | 3,9-4,2 | 4,3-4,5 |
| **14** | 3,4 | 3,5-3,8 | 3,9-4,1 | 3,7 | 3,7-4,0 | 4,1-4,3 |
| **15** | 3,4 | 3,5-3,7 | 3,8-4,0 | 3,6 | 3,7-3,9 | 4,0-4,2 |
| **16** | 3,3 | 3,4-3,6 | 3,7-3,9 | 3,5 | 3,6-3,8 | 4,0-4,2 |
| **17-18** | 3,3 | 3,4-3,6 | 3,7-3,9 | 3,5 | 3,6-3,8 | 4,0-4,2 |
| **Высота подскока (см)** |
| **9-10** | 33 | 27-33 | 22-26 | 33 | 27-32 | 21-26 |
| **11** | 38 | 33-37 | 28-32 | 36 | 31-35 | 26-30 |
| **12** | 41 | 35-40 | 30-34 | 41 | 35-40 | 29-34 |
| **13** | 44 | 39-43 | 34-38 | 43 | 37-42 | 31-36 |
| **14** | 48 | 43-47 | 39-42 | 45 | 39-44 | 34-38 |
| **15** | 54 | 48-53 | 41-47 | 46 | 40-45 | 35-39 |
| **16** | 61 | 56-60 | 50-55 | 48 | 41-47 | 36-40 |
| **17-18** | 61 | 56-60 | 50-55 | 48 | 41-47 | 36-40 |
| **Бег на 60 м (сек.)** |
| **9-10** | 9,9 | 10,0-10,4 | 10,5-11,0 | 10,7 | 10,8-11,5 | 11,6-12,3 |
| **11** | 9,5 | 9,6-10,0 | 10,1-10,6 | 10,1 | 10,2-10,7 | 10,8-11,3 |
| **12** | 9,3 | 9,4-9,8 | 9,9-10,2 | 9,7 | 9,8-10,5 | 10,6-11,2 |
| **13** | 8,5 | 8,6-9,1 | 9,2-9,6 | 9,3 | 9,4-9,9 | 10,0-10,9 |
| **14** | 8,4 | 8,5-9,0 | 9,1-9,5 | 9,1 | 9,2-9,8 | 9,9-10,5 |
| **15** | 8,3 | 8,4-8,9 | 9,0-9,2 | 8,8 | 8,9-9,4 | 9,5-10,2 |
| **16** | 8,2 | 8,3-8,8 | 8,9-9,1 | 8,7 | 8,8-9,3 | 9,4-9,9 |
| **17-18** | 8,2 | 8,3-8,8 | 8,9-9,1 | 8,7 | 8,8-9,3 | 9,4-9,9 |

**Примечание: Бег на**20 м и 60 м выполняется с высокого старта. Для измерения высоты подскока обучающийся не должен выходить за пределы квадрата 50х50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

|  |
| --- |
| ***Контрольные нормативы для определения уровня технической подготовленности*** |
| **Возраст, лет** | **Уровень подготовленности** |
|  | **мальчики** | **девочки** |
|  | **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| Ведение мяча на 20 м (сек.) |
| **9- 10** | 10,6 | 10,7-11,1 | 11,2-11,7 | 11,0 | 11,1-11,6 | 11,7-12,2 |
| **11** | 9,7 | 9,8-10,3 | 10,4-10,9 | 10,5 | 10,6-11,0 | 11,1-11,5 |
| **12** | 9,5 | 9,6—10,1 | 10,2—10,6 | 10,4 | 10,5—11,0 | 11,1—11,5 |
| **13** | 9,1 | 9,2—9,6 | 9,7—9,9 | 9,6 | 9,7—10,2 | 10,3—10,9 |
| **14** | 8,7 | 8,8—9,3 | 9,4—9,6 | 9,4 | 9,5—10,0 | 10,1—10,7 |
| **15** | 8,2 | 8,3—8,8 | 8,9—9,3 | 9,1 | 9,2—9,8 | 9,9—10,5 |
| **16** | 8,0 | 8,1—8,7 | 8,8—9,2 | 9,0 | 9,1—9,7 | 9,8—10,4 |
| **17-18** | 8,0 | 8,1—8,7 | 8,8—9,2 | 9,0 | 9,1—9,7 | 9,8—10,4 |
| **Штрафные броски (из 10 раз)** |
| **9-10** | — | — | — | — | — | — |
| **11** | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| **12** | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| **13** | 6 | 4—5 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| **14** | 6 | 4—5 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| **15** | 7 | 5—6 | 4 | 6 | 4—5 | 3 |
| **16** | 7 | 5—6 | 4 | 6 | 4—5 | 3 |
| **17-18** | 7 | 5—6 | 4 | 6 | 4—5 | 3 |
| **Броски в движении после ведения (из 5 раз)** |
|  **9-10** | — | — | — | — | — | — |
| **11** | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| **12** | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| **13** | 4 | 3 | 2 | 4 | 2—3 | 1 |
| **14** | 4 | 4 | 3 | 4 | 2—3 | 1 |
| **15** | 5 | 4—5 | 3 | 5 | 3—4 | 2 |
| **16** | 5 | 4—5 | 3 | 5 | 3—4 | 2 |
| **17-18** | 5 | 4—5 | 3 | 5 | 3—4 | 2 |
| ***Броски с точек (из 20 раз)*** |
| **9-10** | — | — | — | — | — | — |
| **11** | 7 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| **12** | 10 | 7 | 5 | 8 | 6 | 5 |
| **13** | 12 | 9—11 | 7—8 | 10 | 7—9 | 6 |
| **14** | 12 | 9—11 | 7—8 | 10 | 7—9 | 6 |
| **15** | 14 | 10—13 | 7—9 | 11 | 8—10 | 7 |
| **16** | 14 | 10—13 | 7—9 | 11 | 8—10 | 7 |
| **17-18** | 14 | 10—13 | 7—9 | 11 | 8—10 | *7* |
| **Примечание:****Ведение мяча на 20 м**. Обучающийся ведет мяч правой рукой на 20 м. Фиксируется время продвижения (в сек.), а также дается экспертная оценка техники выполнения ведения.**Бросок в движении после ведения**. Упражнение выполняется на правой стороне площадки. От средней линии обучающийся ведет мяч к щиту, входит в трехсекундную зону между первым и вторым и совершает бросок в движении. Упражнение повторяется 5 раз. Учитывается количество попаданий, а также экспертная оценка техники выполнения упражнения. |

**Броски с точек**. Обучающийся выполняет 2 серии по 10 бросков. Точки бросков размещаются на площадке следующим образом: *–* точки 1 и 2 – слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки, и проходят через проекцию центра кольца; *–* точки 3 и 4 – слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45° к проекции щита; *–* точки 5 и 6 – на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 90° к проекции щита (т.е. прямо перед щитом); *–* точки 7 и 8 – симметричны точкам 3 и 4 справа от щита; *–* точки 9 и 10 – симметричны точкам 1 и 2 справа от щита.

Расстояние до точек 1, 3, 5, 7, 9 от проекции центра кольца для групп начальной подготовки – 3 м, для учебно-тренировочных групп – 3,5 м; для точек 2, 4, 6, 8, 10 – соответственно 4,5 м и 5 м.

|  |
| --- |
| Список литературы |
| **Для педагога:** |

1. Алексеев А.В. Психологическая подготовка. Преодолей себя/ А.В. Алексеев - Ростов-на-Дону: 2006.-137 с.
2. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры // Под.ред. Ю.М. Портнова. - М.: Физкультура и Спорт, 2003.-480с.
3. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 2002. - 111с.
4. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Пер. с англ. Бабровой Т. А. – М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
5. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.-352с.
6. Гомельский Е.Я. Методическое пособие. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами/ Гомельский Е.Я. - М.: - 2009. 92 с.;
7. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола/ Е.Я.Гомельский – М.: 2010. - 103с.
8. Гужаловский Г.Н. «Развитие двигательных качеств школьников» .1.-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2002.- 145 с.
9. Данилов В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе: Атореф.дис. доктора пед. наук-М.2002.-43с.
10. Железняк Ю.Д. Портнов Ю.М., Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб.для студ. высш. учеб. заведений.– М.: Издатедьский центр 2Академия», 2004.- 520 с.
11. Железняков Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование.- Москва, 2002. - 384 с.
12. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник/ Казаков С.В. - Ростов-на-Дону: 2004.-152 с.
13. Китаева Н.В. Психология победы в спорте: учебное пособие/ Н.В. Китаева - Ростов- на -Дону: Феникс, 2006 .- 208 с.
14. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. – Изд. 2-е. – М.: Физкультура и спорт, 2002. 20. Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение. – М.: Физкультура и спорт, - 2001.
15. Лосин Е.Б., Яхонтов Е.Р.: Редкол.: С.Н. Елевичидр. – СПБ.: Олимп. 2006. - 92 с.
16. 23. Нестеровский Д.И. Теория и методика обучения: учебн. пособ. для высших учебных заведений. – М, 2007. - 336с.

**Литература, рекомендованная обучающимся**

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002.-237 с.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. - М.: АСТ, 2007.- 189 с.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. – М. АСТ, 2006.-170 с.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. - М.: ВАГРИУС, 2004. - 147 с.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2002. - 154 с.
6. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев: Радянська школа, 1989. - 260 с.

# ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

|  |
| --- |
| **Примерные игровые задания и подвижные игры****Мяч по дорожке**Задача: совершенствование навыка ведения мяча в прямом направлении в ограниченном пространстве.Инвентарь: гимнастические булавы, конусы, баскетбольные или набивные мячи.Место: спортивный зал, площадка, рекреация. |
| **Содержание** | **Правила** | **ОМУ** |
| Команды строятся по одному. Направляющиеколонн держат мяч. По сигналу они начинают вести мяч по прямой собводкой своей колонны или предметов, расположенных наихпути, бросают мяч в кольцо, затембросают мяч в кольцо, затем передают его вколонну очередному участнику, асами встают на своё место.Варианты игры:1. Ведение в сочетании с передачей от стенки (определённое количество раз);
2. Ведение с броском по кольцу.
 | При падении мяча его необходимо поднять ипродолжать вести с места падения.Следующий игрок должен начинать ведение только тогда, когда предыдущий игрок прошел указанный отрезок.Игрокидолжны возвращаться в свою колонну только по определённой стороне. Побеждает команда, первой и правильно выполнившая задание. | Ведение мяча можно выполнить то правой, то левой рукой, со зрительным контролем либо без него |

|  |  |
| --- | --- |
| **Чехарда**Задача: развитие прыгучести, ловкости, точности выполняемых движений.Инвентарь: не требуетсяМесто: спортивный зал, спортивная площадка, рекреация, приспособленное помещение |  |
| **Содержание** | **Правило** | **ОМУ** |  |
| Играющие становятся друг за другом по прямой линии в 5-6 шагах друг от друга. Все игроки, кроме стоящего сзади, выставляют ногу, сгибают её и, опираясь на неё руками, наклоняют туловище и голову. Задний игрок, разбежавшись, подпрыгивает, отталкивается руками от спины стоящего впереди игрока и, разведя ноги в стороны, перепрыгивает через него, бежит дальше, перепрыгивает через второго, третьего и тд. Затем он выбегает вперёд на 5-6 шагов и становится, согнувшись, как и все играющие. После этого начинает перепрыгивать через всех следующий участник, оказавшийся последним. | Игра начинается по сигналу преподавателя.Побеждает команда первой закончившая эстафету. | Необходимо следить за правильностью выполнения задания. |

|  |
| --- |
| **Охотники и зайцы**Задачи: закрепление навыков броска и ловли мяча; развитие ловкости, быстроты, координации движений, меткости.Инвентарь: резиновый или гандбольный мяч.Место: спортивный зал, площадка (игровое поле размером 10\*15 м.) |
| **Содержание** | **Правила** | **ОМУ** |  |
| Участники игры делятся на две команды - «Охотники» располагаются за лицевыми линиями поля. Они разыгрывают мячи бросают его в «зайцев», которые от одной из боковых линий поля по одному перебегают на противоположную сторону и обратно. Как только вернется один «заяц», выбегает другой. | Засчитывается каждое прямое попадание.Побеждает команда, которая раньше (либо больше) выбила «зайцев». | После одного круга игры участники должны меняться ролями. В игре могут участвовать от 6 **до** 20 человек (в двух командах). |
| **Два броска**Задачи: тренировка глазомера; совершенствование техники штрафного броска.Инвентарь; мячи, баскетбольные щиты с кольцами.Место: спортивный зал, площадка. |  |
| **Содержание** | **Правила** | **ОМУ** |  |
| Соревнования проводятся междукомандами. Каждый игрок команды выполняет по два штрафных броска, затем через определенное время команды меняются местами (щитами). | Для ускорения выполнения задания капитаны, стоящие под щитами, корректируют броски своих игроков. Побеждает команда, у которой большее количество попаданий на всех щитах. | Необходимо следить за точностью выполнения игроками бросков мяча, чтобы в дальнейшем исправлять их ошибки. |

 **Игры на ведение мяча в движении «Кросс с ведением мяча»** Упражнение выполняют во время бега в среднем темпе, продолжительность - 2-3 мин. В ходе упражнения тренер дает сигнал на низкое или высокое ведение, со зрительным или без зрительного контроля. Ведение осуществляется вокруг баскетбольной площадки или по диагонали, дугами.

Кросс имеет следующие этапы: ведение бегом, приставными шагами правым, затем левым боком, спиной вперед, прыжками, в полном приседе, ведение с ускорением по диагонали, с поворотом на 360°, с рывками и остановками по сигналу.

Все игровые задания выполняются правой, затем левой рукой, попеременно правой и левой с различной высотой отскока. **«Броуновское (беспорядочное) движение»** По всему спортивному залу расставляют до 40 низких стоек в произвольных местах.

 Группа делится на 2-3 команды, в каждой не более 10 игроков. Командам дается по 1 минуте, в течение, которой игроки, ведя мяч, должны обойти как можно больше стоек, делая вокруг каждой круг. Количество обойденных стоек всеми членами команды суммируются, таким образом, выявляется команда-победительница. Можно проводить и личные соревнования.

Вести мяч надо в течение всей минуты, брать мяч в обе руки нельзя. Ведение осуществляют одной или попеременно правой и левой рукой. Высота отскока мяча регулируется сигналом тренера. Если в подготовительной группе ведение выполняют любой рукой независимо от положения стоек, то в группах начальной подготовки, подростковой и младшей юношеской ведение осуществляют дальней рукой от стоек, как бы имитируя ведение мяча при сближении с соперником.

 **Игры для совершенствования ведения мяча «Пятнашки с ведением»** Два игрока, передвигаясь в одном направлении вокруг стойки или стоящего в центре круга третьего игрока и ведя мяч дальней рукой от соперника, стараются осалить свободной рукой друг друга в плечо и при этом не потерять мяч. Игрокам разрешается, чтобы избежать осаливания, отводить своей рукой свободную руку соперника. Тот, кому удалось дотронуться до плеча соперника и не потерять права на ведение, получает 1 очко. При утрате контроля над мячом 1 очко присуждается сопернику и игрок, допустивший ошибку, меняется местами с партнером, стоящим в круге.

***Вариант:*** не прерывая ведения, каждый старается отобрать мяч у соперника. **«Сторож»** В игре участвуют двое, у каждого мяч. Игрок 1 (сторож), ведя мяч, защищает установленный на полу за его спиной флажок. «Сторожу» разрешается делать шаги одной ногой, другая (опорная) стоит в 25-30 см от флажка. Задача игрока 2, - не прекращая ведения, дотронуться свободной рукой до флажка, что по условиям игры приносит ему 1 очко. При заранее обусловленном счете игроки меняются ролями.

***Вариант:*** сторож, передвигаясь с ведением мяча вокруг лежащего на полу обруча, препятствует попаданию в обруч мяча игрока 2. Тот тоже, применяя ведение, пытается обмануть сторожа и послать мяч в обруч. Сторожу разрешается отбивать мяч свободной рукой. **«Зоркий** глаз» Группа делится на три команды, которые выстраиваются в колонны по одному. Перед каждой командой у линии старта лежит обруч. В 10-15м от него установлено 5 разноцветных флажков: красный, черный, белый, зеленый, синий. В 5 м от линии флажков проводится параллельно ей еще. одна линия - для передвижения учителя, в руках у которого 5 флажков такой же расцветки. По сигналу первые номера команды начинают ведение мяча вокруг обруча, постоянно наблюдая за учителем, который быстро передвигается в различных направлениях по своей линии. Как только учитель поднимает вверх один из имеющихся у него флажков, первые номера команд, **не** прекращая ведения, должны добежать до своих флажков, взять один из них нужной расцветки и, ведя мяч, быстро вернуться к своей команде. Участник, не допустивший ошибки, взявший нужный флажок и быстрее всех вернувшийся к линии старта, приносит своей команде 3 очка, пришедший вторым - 2 и третьим - 1 очко. При ошибках очки не начисляются.

Затем в игру вступают вторые номера и т.д. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

 **«Ведение после передачи»** Группа делится на пары. Партнеры стоят в 5 метрах друг к другу. Первый игрок передает

мяч второму. Второй сразу переводит мяч на ведение, ведя мяч, добегает до первого, обводит его и с ведением возвращается на свое место, после чего делает передачу первому. Упражнение повторяют несколько раз. **«Подними мяч»** В парах, положение партнеров такое же, как в предыдущей игре. По сигналу первый номер, ведя мяч, подбегает ко второму и, остановившись, быстро переводит мяч с высокого ведения на низкое - до полной остановки мяча. Затем, оставив мяч у ног партнера, он бегом возвращается на свое место. Второй игрок частыми ударами кистью по мячу переводит мяч на ведение и далее повторяет действия первого.

 **«Повтори лидера»** Игра проводится в парах, у каждой пары по одному мячу. Игрок с мячом становится за спину игрока без мяча. По команде тренера игрок без мяча начинает свободно двигаться по залу, делая резкие ускорения, остановки, меняя направление движения. Партнер с мячом должен, ведя мяч, повторять все перемещения лидера и как можно плотнее держаться за ним.

 **«Вокруг партнера»** В парах, расстояние между партнерами - 2 метра. По сигналу тренера обучающийся без мяча начинает медленно передвигаться вперед приставными шагами, а его партнер осуществляет ведение мяча вокруг него. После одного круга вокруг спортивного зала игроки меняются ролями.

 **«Змейка»** Группа строится в две колонны, расстояние между обучающимися - 2 метра. У игроков первой колоны - мячи. По сигналу тренера вторая колонна игроков без мячей начинает медленное движение шагом в обход зала. Обучающиеся первой колонны осуществляют ведение мяча в беге «змейкой» между идущими участниками второй колонны. После двух кругов колонны меняются местами.

***Вариант:*** расстояние между участниками - 4 м; колонна учащихся с мячами движется с ведением мяча, как по ходу второй колонны, так и навстречу ей.

# ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**Контрольный тест**

**1.        В каком году был «изобретён баскетбол?**

а)        1986 год

б)        1905 год

в)        1891 год

г)        1936 год

**2.        Кто «изобрёл» баскетбол?**

а)        Джеймс Нейсмит

б)        Луи Чемберлен

в)        Деметре Викелас

г)        Джемс Коннолли

**3.        Когда была создана Международная федерация баскетбола?**

а)        18 июня 1932 года

б)        21 июня 1940 года

в)        7 ноября 1917 года

г)        5 декабря 1955 года

**4.        Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу?**

а)        III О..И. в Сент-Луисе, 1904 год

б)        I О.И. в Афинах, 1896 год

в)        VIII О.И. в Париже, 1924 год

**5.        Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр?**

а)        1936 год, XI- О.И. в Берлине

б)        1952 год, XV 0,И., Хельсинки

в)        1908 год, IV О.И., Лондон

**6.        На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?**

а)        XIV О.И. - Лондон, 1948 год

б)        XVII О.И. - Рим, 1960 год

в)        XXI О.И. - Монреаль, 1976год

**7.        На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами?**

а)  XVIII О.И.- Токио, 1964 год

б)   XX О.И.- Мюнхен, 1972 год

в)  XXI О.И.- Монреаль, 1976 год

**8.  Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:**

а)   ловлю, остановки, повороты, ведение мяча

б)   передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты

в)   ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину

**9.    Технику передвижений в баскетболе составляют:**

а)    ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты

б)     бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча

в)     бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты

**10. Сколько человек играют на площадке?**а) 4

6)5

в) 6

г) 11

**11 .Из США баскетбол проник вначале в :**

а)    Германию, Францию, Россию, Латвию, Южную Америку

б)    Великобританию, Францию, Германию, Китай, Японию

в)    Китай, Японию, Филиппины

**12.        Размеры баскетбольной площадки?**

а)   9м. х 18м.

б   14м. х 26м.

в)  12м. х 24м.

**13.  На какой высоте находится баскетбольное кольцо(корзина)?**

а)   305 см.

б)   260 см.

в)   310 см.

г)   300 см.

**14. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?**

а)  30 сек.

б)  24 сек.

в)  20 сек.

**15.  Сколько шагов можно делать после ведения мяча?**

а)    3 шага

б)    2 шага

в)     1 шаг

**16.   Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?**

а)  10 сек.

б)  8 сек.

в)  24 сек.

**17.  Продолжительность игры в баскетбол?**

а)  2 тайма по 20 минут

б)  4 тайма по 10 минут

в)  4 тайма по 12 минут

**18.  Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?**

а)  2 очка

б) 1 очко
в)3 очка

**19.  С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов?**а) 2

6)3

в) 4

г) 5

**20. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча?**а) 3 сек.

б)5 сек.

 в)10 сек.

  ***Ответы:***

***1-в; 2-а; 3-а; 4-а; 5-а; 6-в; 7-б; 8-в; 9-а; 10-б; 11-в; 12-б; 13-а; 14-б; 15-б; 16-б; 17-б; 18-б; 19-в; 20-б.***