

Содержание

Раздел 1.Комплекс основных характеристик программы………………….......3

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации…………………………………………………………………4 3.Список литературы………………………………………………………… ..15**Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Программа по баскетболу предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, техинческой, тактической и теоретической подготовленности.

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий баскетболом в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся. Программа по баскетболу направлена на здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

Ожидаемые результаты:

*-* стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

**Основной целью** данной программы является физическое развитие детей с учётом индивидуальных особенностей посредством игры в баскетбол.

**Задачи программы**.

1. Укрепление здоровья, снижение заболеваемости учащихся, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

2. Формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

3. Обучение основам техники и тактики игры в баскетбол.

4. Обучение навыкам коллективного действия в составе одной команды.

5. Формирование творческой, самостоятельной личности, адаптированной к жизни в современном обществе.

6. Стабильность состава занимающихся.

7. Организация содержательного досуга учащихся.

**Календарный учебный план**

1. Организация образовательного процесса.

Начало учебного года:1 сентября 2023 года.

Окончание учебного года:31 мая 2024 года.

Продолжительность учебного года **-** 36 недель

Набор (индивидуальный отбор) обучающихсяосуществляется до 01 октября текущего года.

Режим учебной неделиорганизован в соответствии с учебными программами по видам спорта и учебным планом ДЮСШ и представляет собой скорректированную систему организации учреждения, включающую недельный цикл в группах, а также соревновательную деятельность, спортивно-массовую и воспитательную работу.

Этапы и года обучения, минимальный возраст для зачисления, минимальное количество учащихся в группе, максимальное количество учебных часов в неделю устанавливаются в соответствии с режимами учебной работы.

Продолжительность занятий по общеразвивающим программам 2 академических часа.

После 45 мин занятий предоставляется возможность (не менее 10 минут) для отдыха детей. При этом занятие продолжается, данное время может быть также использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

Максимальный объем нагрузки в неделю по общеразвивающим программам в академических часах:- 6 часов.

Соревновательная деятельность:согласно утвержденного календаря спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО «Малоархангельская ДЮСШ» на 2023-2024 учебный год.

1. Время начала и окончания занятий.

Организация образовательного процесса регламентируется расписанием занятий с учетом санитарно-гигиенических требований и норм, с учетом пожеланий родителей (законных представителей), обучающихся.

Расписание занятий составляется в соответствии с Правилами внутреннего распорядка, режимом работы общеобразовательных учреждений и нормативными документами.

Начало учебных занятий:согласно расписанию, но не ранее 14.00 часов. Окончание учебных занятий:согласно расписанию, не позднее 20.00 часов. Количество учебных дней в неделю:6 дней.

1. Места проведения занятий.

МБУ ДО «Малоархангельская ДЮСШ» осуществляет свою деятельность на объектах, находящихся у него в безвозмездном пользовании.

Спортивный зал МБОУ «Малоархангельская средняя школа №1» по адресу: 303370 Орловская область, г. Малоархангельск, ул. Ленина, д.144.

Совхозский филиал МБУ ДО «Малоархангельская ДЮСШ» спортивный зал МБОУ «Совхозская средняя школа» по адресу: 303360 Орловская область, Малоархангельский район, п. Станция Малоархангельск, пер. Молодежный, д.10.

1. Аттестация обучающихся.

Тестирование при приеме в ДЮСШ – октябрь.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета в середине мая для: отделения Баскетбол - 1,2 года обучения,

Итоговая аттестация проводится в форме зачета в середине мая для:

Отделения Баскетбол - 3 года обучения,

Перевод, отчисление обучающихся – август.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта и включают:

1. Режим работы учреждения в период каникул.

Занятия обучающихся в учебных группах проводятся без изменений согласно расписанию, утвержденного на учебный год.

1. Родительские собрания.

Родительские собрания проводятся в учебных группах по усмотрению педагогов не реже 2 раз в год.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Количество часов в неделю – 6 часов.

Количество часов в год – 216 часов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел подготовки | Год подготовки | | | Формы аттестации, контроля | |
| 1 | 2 |  | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 8 | 8 | Тестирование | |
| 2 | Общая физическая подготовка | 62 | 52 | Зачет | |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 46 | 50 | Зачет | |
| 4 | Техническая подготовка | 50 | 52 | Зачет | |
| 5 | Тактическая подготовка | 30 | 34 | Командный зачет | |
| 6. | Игровая подготовка | 20 | 20 | Соревнования | |
| Всего часов | | 216 | 216 |  | |

Тестирование при приеме в школу - в сентябре 1 года обучения.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета, тестирования, соревнований в середине мая 1,2 годов обучения.

Итоговая аттестация проводится в форме зачета, тестирования, соревнований в середине мая 3 года обучения.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

*Первый год обучения*

Тема 1.1. Теоретическая подготовка

*Теория:* правила техники безопасности при проведении секционных занятий

*Практика:* правила соревнований по баскетболу.

Тема 1.2. Техническая подготовка

*Практика****:*** ведение мяча. Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно. Перемещения баскетболиста. Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.

Остановки баскетболиста прыжком. Передача мяча двумя руками от груди.

Передача мяча одной рукой от плеча. В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест. Ловля мяча после различных видов передач. Ловля одной рукой в парах на месте и в движении

Тема 1.3. Тактическая подготовка

*Практика:* Игра в защите. Индивидуальные перемещения защитника. Борьба за отскок, отсекание. Личная защита (прессинг). Зонная защита

Игра в нападении. Открывание. Быстрый отрыв

Тема 1.4. Физическая подготовка( ОФП, СФП)

*Практика:* Бег 500, 1000, метров. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.

Тема 1.5. Сдача зачетов, тестирования.

Тема 1.6. Игровая подготовка. Товарищеские встречи, соревнования.

*Второй год обучения*

Тема 1.1. Теоретическая подготовка

*Теория:* Правила техники безопасности при проведении секционных занятий.

*Практика:* особенности самостоятельных занятий по развитию  занятий по развитию двигательных качеств .

Тема 1.2. Техническая подготовка

*Практика:* Стойки и перемещения баскетболиста Перемещение шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления

Остановка «прыжком»,Передачи мяча Ловля мяча после различных видов передач На месте: в парах, в тройках. В прыжке: в парах, в тройках. В движении: в парах, в тройках, во встречных колоннах со сменой мест.

Ведение без зрительного контроля 1,2 мячей на месте и в движении. Ведение с переводом за спиной, перед собой, между ног на месте и в движении. В движении: ведение с поворотами, с изменением направления, с противодействием защитников. Броски в кольцо. Бросок снизу

Тема 1.3. Тактическая подготовка

*Практика:* Игра в защите. Индивидуальные действия. Прессинг, зонный прессинг. Зонная защита. Уход от заслонов и наведений. Позиционное нападение. Индивидуальные действия. Заслоны и наведения

Тема 1.4. Физическая подготовка (ОФП, СФП).

*Практика:* Бег 500, 1000, 1500 метров. Броски набивного мяча сидя, стоя.

Прыжки на тумбу и соскоки с неё.

Тема 1.5. Сдача зачетов, тестирования.

Тема 1.6. Игровая подготовка. Участие в соревнованиях по баскетболу

*Третий год обучения*

Тема 1.1. Теоретическая подготовка

*Теория:* Правила техники безопасности во время секционных занятий Правила техники безопасности во время соревнований по баскетболу

Значение физических упражнений для развития организма на клеточном уровне. Правила личной гигиены

*Практика:* правила оказания первой медицинской помощи при травмах

Тема 1.2. Техническая подготовка

*Практика:* Стойки и перемещения. Остановка баскетболиста

Совершенствование изученных ранее способов передач мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований. Совершенствование изученных ранее способов ловли мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований. Ведение мяча. Броски в кольцо. Бросок в прыжке с поворотом на 180 градусов

Тема 1.3. Тактическая подготовка

*Практика:* Игра в защите. Индивидуальные действия. Прессинг, зонный прессинг. Зонная защита. Уход от заслонов и наведений. Игра в нападении

Комбинационная игра Индивидуальные действия

Тема 1.4. Физическая подготовка( ОФП,СФП)

*Практика:* Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров. Челночный бег. Упражнения на тренажёрах.

Тема 1.5. Сдача итогового зачета, тестирования.

Тема 1.6. Игровая подготовка. Участие в соревнованиях по баскетболу

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Рабочая программа представлена в виде тематического планирования.

Теоретический материал

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ТЕМА | Год обучения | | |
| 1-й | 2-й |
| Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 |
| Режим юного спортсмена | 1 | 1 |
| Физическое воспитание детей и подростков | 1 |  |
| Сведения о строении детского организма | 1 | 1 |
| Утомление, его признаки и мерыпредупреждения | 1 | 1 |
| Гигиена спортсмена | 1 | 1 |
| Спорт и здоровье |  | 1 |
| Правила соревнований | 1 | 1 |
| Закаливание организма | 1 |  |
| Восстановительные средства и мероприятия |  | 1 |
|  | 8 | 8 |

Техническая подготовка

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемыигры | Год обучения | | | |  | |
| 1-й | 2-й |  |  | |
| Прыжок толчком двух ног, одной ногой | 5 | 3 |  |  | |
| Остановки прыжком, двумя шагами | 3 | 3 | 3 |  | |
| Повороты вперед, назад | 2 | 1 |  |  | |
| Ловля мяча двумя руками на месте | 3 |  |  |  | |
| Подбрасывание и ловля мяча двумя руками | 3 |  |  |  | |
| Ловля и передача мяча двумя руками в движении | 3 | 8 |  |  | |
| Ловля мяча одной рукой на месте |  | 4 |
| Передача мяча двумя руками сверху | 3 | 1 |
| Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола |  | 2 |
| Передача одной рукой с отскоком от пола |  | 2 |
| Передача одной рукой от плеча с места и в движении | 3 | 1 |
| Ведение мяча на месте пр, лев. рукой со средним отскоком | 3 | 1 |
| Ведение мяча с низким отскоком | 3 | 1 |
| Ведение мяча без зрительного контроля | 3 | 1 |
| Ведение мяча в движении – по кругам, дугам, зигзагом | 4 | 2 |
| Обводка соперника с изменением высоты отскока |  | 8 |
| Иммитация броска | 2 | 1 |
| Броски в корзину двумя руками от груди с места | 3 | 1 |
| Броски в корзину после остановки прыжком | 3 | 2 |
| Броски в корзину после двух шагов |  | 2 |
| Броски в корзину в движении с отскоком от щита |  | 2 |
| Броски 1 рукой от плеча: с места, вдвижении, после остановки, в прыжке |  | 2 |
| Броски мяча с различных позиций – ближние, средние,дальние | 4 | 2 |
| Броски после сочетания баскетбольных приемов: передача, ловля ведение |  | 2 |
|  | 50 | 52 |

Тактическая подготовка

Тактика нападения

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемы игры | |  | Год обучения | | | |
|  | 1-й | 2-й | |
| Выход игрока на свободное место для получения мяча | |  | 3 |  | 2 |
| Розыгрыш мяча |  |  |  | 2 | |
| Атака корзины |  | 4 | | 2 | |
| «Передай мяч и выходи» | | 4 | | 2 | |
| Система быстрого прорыва | |  |  | 2 | |
| Игра 1х1, 2х2, 3х3, 2х1,2х3,3х2 на одно кольцо | |  |  | 2 | |
| 5х5 на одно кольцо | |  |  | 2 | |
| 5х5 на два кольца с заданием | |  |  | 2 | |
| Тактические действия на игру определенных игроков | |  |  | 2 |  |
|  | |  | 11 |  | 18 |
|  | Тактика защиты |  |  |  |  |
| Приемыигры | |  |
|  | 1-й |  | 2-й |
| Противодействие получению мяча | |  | 4 |  | 2 |
| Противодействие выходу на свободное место | |  | 3 |  | 2 |
| Противодействие розыгрышу мяча | |  | 4 |  | 2 |
| Противодействие атаке корзины | |  | 4 |  | 2 |
| Подстраховка |  |  |  |  | 2 |
| Система личной защиты | |  | 4 |  | 2 |
| Игра в большинстве | |  |  |  | 2 |
| Игра в меньшинстве | |  |  |  | 2 |
|  | | | 19 | |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате обучения юные баскетболисты будут

знать: правила игры в баскетбол, технику безопасности на занятиях. Методические особенности самостоятельных занятий по развитию  занятий двигательных качеств. Правила личной гигиены. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах.

уметь: овладеют техникой передвижения, техникой игры, основами тактики игры в нападении и защите, техникой сдачи контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке, научатся планировать и контролировать спортивную подготовку, технико-тактическую подготовку; психологическую подготовку

**Личностные результаты**

* Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
* развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
* мотивация детей к познанию, творчеству, труду;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности.

**Метапредметные результаты**

* Формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
* формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
* овладение различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами;
* готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;
* формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

**Компетентностная модель**

Будут сформированы следующие компетенции:

 - ценностно-смысловая компетенция (умение принимать решения, ставить цель и определять направление своих действий и поступков);

- общекультурная компетенция (принимать и понимать точку зрения другого человека);

- учебно-познавательная компетенция (самостоятельно находить материал, необходимый для работы, составлять план, оценивать и анализировать, делать выводы);

- информационная компетенция (осваивать современные средства информации и информационные технологии);

 - коммуникативная компетенция (умение представлять себя и свою работу, отстаивать личную точку зрения, вести дискуссию, убеждать, задавать вопросы);

- выполнять работу над исследованием, учиться быть личностью, осознавать необходимость и значимость труда, который выполняешь - это и социально-трудовая компетенция, и компетенция личностного самосовершенствования.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации**

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Кадровые условия**

Программу реализуют педагоги дополнительного образования, которые имеют: Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю секции без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

Для старшего педагога дополнительного образования - высшее профессиональное образование и стаж педагогической работы не менее 2 лет.

**Материально-технические условия**

Для реализации данной программы необходимо:

- спортивный зал для занятий баскетболом 20\*10 м

- спортивный инвентарь (баскетбольные щиты и кольца, мячи баскетбольные №6,7, скакалки, гимнастические скамейки)

- спортивная форма для занимающихся (футболки, шорты, кроссовки,)

- медицинская аптечка.

**Программно-методические условия**

1. 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.

2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.

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

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

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

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

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

8. Приказ Минспорта России от 10.04.2013г. № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол».

Литература для учащихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

2. Ограничусь баскетболом. Т.С.Пинчук.-М. Физкультура и спорт,1991.-224с.

3. Гомельский А.Я. Центровые. М.:Физкультура и спорт. 1988.207 с.

Перечень Интернет-ресурсов

1). Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

2). Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>

**ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Для определения результативности данной образовательной программы и достижения поставленных задач применяются следующие формы аттестации занимающихся в секции «Легкая атлетика»:

1. Опрос
2. Текущий контроль
3. Промежуточный контроль
4. Итоговый контроль

**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Тестирование физической подготовки в сентябре 1 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольные упражнения | 7 -8 лет | | 9 лет |  | 10 лет и более | |
| Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки |
| 1. | Бег 20 м (сек) | 4,3 | 4,5 | 4,3 | 4,5 | 4,2 | 4,3 |
| 2. | Прыжок вдлину с  места(см) | 140 | 140 | 160 | 155 | 170 | 160 |
| 3. | Прыжок в  высоту с  места (см) | 30 | 28 | 34 | 32 | 38 | 36 |

*Показатели по общей и специальной физической подготовке*

Методические указания по ОФП

1. Бег на 20 м для оценки быстроты и скорости движения. Бег по прямой на скорость. Выполняется с высокого старта. Дается одна попытка.
2. Прыжок в длину с места. Из исходного положения, стоя стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и махом рук вперед и толчком двух ног выполнить прыжок. Дается три попытки, засчитывается лучшая.
3. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Для определения динамической силы мышц нижних конечностей. Для измерения высоты прыжка используют приспособление В.М. Абалакова (пояс с сантиметровой лентой). Сдающий предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет туловище чуть вперед, махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок вверх. Отталкиваясь и приземляясь, учащийся не должен выходить за пределы квадрата 50 х50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне). Дается три попытки.
4. Челночный бег 40 с на 28 м. За 40 с сдающий должен как можно больше раз преодолеть расстояние в 28 м. Дается одна попытка.
5. Бег 300метров – для определения общей и скоростной выносливости. Проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Рекомендуется проводить забеги по 4-5 человек. Дается одна попытка.

*Показатели по технической подготовке*

1. Передвижение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание. *Инвентарь: 3 стойки*

2. Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

*Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч*.

3. Передачи мяча

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

- задание выполняется с дистанции 3 м(6 бросков)

*Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.*

Зачетные требования.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1-й год |  | 2-й год | |
| Упражнения | Юн. | Дев. | Юн. | Дев. |
| Прыжок в длину | 130 | 115 | 150 | 120 |
| Высота подскока | 25 | 20 | 30 | 25 |
| Бег 20 м. | 4,6 | 4,8 | 4,3 | 4,6 |
| Бег 40 сек. | 4п.15м | 4 п. | 5п | 4п.15м |
| Передвижения | 10,3 | 10,5 | 10,1 | 10,3 |
| Скоростное ведение | 21,0 | 22,8 | 20,0 | 21,4 |
| Передачи мяча | 19,0 | 21,0 | 18,0 | 20,0 |
| Дистанционные броски | 28% | 28% | 35% | 35% |
| Штрафные броски | - | - | 40% | 40% |

**Список литературы:**

1. 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.

2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.

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

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

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

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

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

8. Приказ Минспорта России от 10.04.2013г. № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол».

Литература для учащихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

2. Ограничусь баскетболом. Т.С.Пинчук.-М. Физкультура и спорт,1991.-224с.

3. Гомельский А.Я. Центровые. М.:Физкультура и спорт. 1988.207 с.

Перечень Интернет-ресурсов

1). Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

2). Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>