

- выполнять броски в движении с двух шагов следующими способами (правой и левой рукой сверху, правой и левой рукой снизу);
- выполнять сочетания технических элементов:
 - а) бег – остановка - поворот
 - б) ведение – остановка – поворот передача
 - в) ведение – остановка – бросок
 - г) ловля мяча в движении – ведение – бросок
 - д) ловля мяча в движении – передача в движении – бросок - передвигаться в защитной стойке.

должны демонстрировать:

- ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения;
- ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;
- броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.

2.2.3 Система оценки достижения планируемых результатов

Форма подведения итогов – **контрольные занятия, соревнования** для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности (приложение 1).

2.2.4 Методические материалы

Организация тренировочного процесса начинается с формирования и комплектования групп с учетом физических и психофизиологических возможностей занимающихся. На протяжении периода обучения гимнасты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Невозможно строить работу, не зная способности ребенка, поэтому очевидно значение первоначального обследования. Обследование проводится по показателям развития физических качеств и двигательным навыкам.

Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности баскетболистов. Физическая подготовка юных баскетболистов является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются отдельно для каждой группы. Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными.

Кроме организованных учебно – тренировочных занятий, дети должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять

индивидуальные задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. Для выработки правильной техники и тактики игры рекомендуется на каждом занятии, выполнять комплекс бросковых упражнений в кольцо, а также зарисовка комбинаций на бумаге в свободное время, на занятиях использую игровой метод.

Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:

1. Организационные:

- Наглядные (показ, помощь);
- Словесные (описание, объяснение, название упражнений);
- Практические (повторение; самостоятельное выполнение упражнений);

2. Мотивационные (убеждение, поощрение);

3. Контрольные (занятия, соревнования).

Обучение можно разделить на **3 этапа**.

- Этап ознакомление;
- Этап разучивания;
- Этап совершенствования.

Основной формой работы по программе в является:

- групповое учебно-тренировочное занятие.

Тренер-преподаватель должен помнить, что успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность. Полученные знания и умения дети могут показать в различных физкультурных досугах, развлечениях и спортивных праздниках.

Для успешного решения вышеназванных задач важно постепенное нарастание трудностей. Сначала необходимо ребенка заинтересовать, показать, объяснить, а затем закрепить двигательные упражнения. Подбирается материал в соответствии с темой занятий. Целесообразно на каждом занятии проводить работу, направленную на решение вышеизложенных задач.

Требования к технике безопасности: своевременно проходить медицинские осмотры, соблюдать технику безопасности во время тренировки и при нахождении на спортивных объектах, соблюдать санитарно-гигиенические требования (приложение № 2).

2.2.5 Условия реализации программы

Материально – технические условия: Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки.

Спортивный инвентарь:

- баскетбольные мячи на каждого обучающегося;

- набивные мячи на каждого обучающегося;
- фишки (20 шт.);
- скакалки на каждого обучающегося;
- футбольные, волейбольные и теннисные мячи;
- перекладина для подтягивания в висе;
- гимнастические маты.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки (5-7 шт.);
- гимнастическая стенка.

Возможные формы обучения: очное обучение в случае возникновения особых условий возможно дистанционное обучение.

Требования к подготовке педагога: соответствие требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования для детей и взрослых» (утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. № 613н).

3. Нормативно-правовые документы и список использованных источников

1. Настоящая программа составлена с учетом следующих нормативных правовых актов:

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

3. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. № 1726-р);

4. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.11.2015г. № 09-3242);

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

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

8. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

9. Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

10. Устав МБОУ ДО ДЮСШ №1 г. Северодвинска.

Учреждение также руководствуется в своей деятельности нормативными правовыми актами субъекта Российской Федерации и органом местного самоуправления

Список литературы для педагога:

1 Волошина Л.М., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта. М., 2004 г. М. 2010г.

2 Маврудиева Н. Подвижные игры как средство развития двигательных качеств и оформления специфических умений в обучении по мини-баскетболу. Син., 2002 г.

3 Николаева Н.И. Школа мяча.СПб. «Детство- Пресс», 2008 г.

4 Павлова Л.Ю. Сборник дидактических игр. М., 2013.

5 Программа «физическая культура» (начальная школа), под ред. А.М. Матвеева, совместно М.В. Малыхиной. М., 1999 г.

6 Сивачева Л.Н. Спортивные игры с нестандартным оборудованием. СПб., 2001 г.

7 Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М., 2001 г.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Баскетбол. - Москва: ИЛ, 2017 - 461 с.
2. Гомельский, А. Я. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах / А.Я. Гомельский. - М.: Советская Россия, 2017 - 160 с.
3. Гомельский, Александр. Докажи правоту победой / Александр Гомельский. - М.: Советская Россия, 2017 - 168 с.
4. Губа, В. П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, С.В. Чернов. -М.: Физкультура и спорт, 2017 - 144 с.
5. Джон, Р. Вуден Современный баскетбол / Джон Р. Вуден. - М.: Физкультура и спорт, 2017 - 256 с.
6. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г.Южный, октябрь, 2016 – 56 с.
7. Кузин, В. В. Баскетбол / В. В. Кузин, С.А. Полиевский. - М.: Физкультура и спорт. 2017г
8. Соколовский Б. И., Костикова Л. В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2016г
9. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди (Текст): справочник. Автор-составитель В.Б. Квасков. – М.: Советский спорт. 2016г. – 274

**Нормативы общей физической, специальной физической
подготовки для промежуточной, итоговой аттестации и перевода на
следующий год обучения**

Контрольные нормативы	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)
Передачи мяча в парах, на месте расстояние друг от друга 4 м (20 передач)	Без потерь	Без потерь
Передачи мяча в движении от лицевой до лицевой в парах, расстояние друг от друга 4 м, (не более 5 передач)	Без потерь	Без потерь
Скоростное ведение мяча, 20 м (с)	6	8
Бросок с двух шагов «сильной рукой», 10 бросков (попадания)	8	6
Бросок с двух шагов «слабой рукой», 10 бросков (попадания)	5	3
Передачи мяча в движении с броском по кольцу, расстояние друг от друга 4 м не более 5 передач, 5 отрезков от лицевой до лицевой линии (попадания)	4	3

Инструкция по охране труда при проведении занятий по баскетболу

1. Общие требования охраны труда.

- 1.1. К занятиям по баскетболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по баскетболу возможно воздействие на обучающихся опасные факторы:
 - захваты, перехваты, финты, прыжки и столкновения игроков могут стать причинами травм при нарушении правил, грубости во время игры, а также на плохо подготовленной площадке;
 - наиболее типичные травмы – вывихи, переломы кистей и пальцев, разрывы ахиллова сухожилия, повреждения сумочно-связочного аппарата коленного и голеностопного суставов.
- 1.4 Занятия по баскетболу должны проводиться на спортивных площадках и в залах стандартных размеров, отвечающих требованиям правил игры.
- 1.5. Все занимающиеся должны быть в спортивной форме.
- 1.6. При проведении занятий по баскетболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.7. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.8. О каждом несчастном случае с обучающимися руководитель занятий обязан немедленно сообщать администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.9. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования охраны труда перед началом занятий.

- 2.1. Проверить спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить, чтобы обучающиеся сняли все украшения (кольца, браслеты, серьги и др.). Ногти на руках должны быть коротко острижены. Очки должны быть закреплены резинкой и иметь роговую оправу.

2.3. Проверить надежность установки и крепления баскетбольных стоек, щитов и колец.

2.4. Проверить состояние площадки или пола спортзала. Площадка должна быть сухой. Пол должен быть чисто вымытым и сухим. Запрещается проводить занятия на полу, натертом мастикой.

2.5. Все острые и выступающие предметы заставить матами или оградить.

2.6. Провести инструктаж учащихся по технике безопасности, правилам игры. 2.7. Провести разминку, тщательно проверить спортивный зал.

3. Требования охраны труда во время занятий.

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу).

3.2. Строго выполнять правила проведения игры в баскетбол.

3.3. Не допускать столкновений игроков друг с другом, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Следить за соблюдением режима занятий и отдыха детей, строго нормировать физическую нагрузку.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования охраны труда по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.