

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «РИТМ»**

*Утверждена
Педагогическим Советом
МУДО «ДЮСШ «РИТМ»
Протокол № 02 от 31.08.2022 г.*



**Рабочая программа
«Баскетбол»
Базовый уровень сложности 3 года обучения**



*Тренер – преподаватель
Шерстобитова Т.В.*

*г.Качканар
2022год*

СОДЕРЖАНИЕ

<u>I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</u>	3
<u>I.1. Пояснительная записка</u>	3
<u>I.2. Цели и задачи реализации программы</u>	3
<u>I.3. Планируемые результаты</u>	4
<u>II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН</u>	Ошибка! Закладка не определена.
<u>2.1. План учебного процесса</u>	Ошибка! Закладка не определена.
<u>2.2. Расписание занятий тренировочного процесса</u>	Ошибка! Закладка не определена.
<u>2.3. Календарный учебный график</u>	Ошибка! Закладка не определена.
<u>III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</u>	8
<u>3.1. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий в группе</u>	8
<u>3.2. Планирование подготовки</u>	Ошибка! Закладка не определена.
<u>3.3. Теоретическая подготовка</u>	Ошибка! Закладка не определена.
<u>3.4. Физическая подготовка</u>	Ошибка! Закладка не определена.
<u>3.5. Техническая подготовка</u>	Ошибка! Закладка не определена.
<u>3.6. Тактическая подготовка</u>	Ошибка! Закладка не определена.
<u>3.7. Восстановительные мероприятия</u>	17
<u>3.8. Медицинский контроль</u>	Ошибка! Закладка не определена.
<u>IV. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</u>	18
<u>4.1. Общие требования безопасности</u>	18
<u>4.2. Требования безопасности перед началом занятий</u>	19
<u>4.3. Общие требования безопасности во время занятий</u>	20
<u>4.4. Дополнительные меры безопасности</u>	21
<u>4.5. Требования безопасности по окончании занятий</u>	21
<u>VI. ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ</u>	23
<u>VII. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА</u>	24
<u>VIII. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</u>	25
<u>5.1. Зачетные требования к спортивной подготовке</u>	25
<u>5.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации учащихся</u>	25
<u>IX. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</u>	28
<u>6.1. Перечень интернет-ресурсов</u>	28
<u>6.2. Список использованной литературы</u>	Ошибка! Закладка не определена.

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

I.1. Пояснительная записка

Рабочая программа «Баскетбол» базовый уровень сложности 3 года обучения разработана и составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Уставом учреждения
- Приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 N939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Федеральным Законом Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- нормативными документами Министерства спорта Российской Федерации.

Рабочая программа «Баскетбол» **направлена на** отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта.

Цель программы: Выявление одаренных детей и подготовка баскетболистов высокой квалификации, воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области баскетбола;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

I.2. Цели и задачи реализации программы

Цель программы:

- Гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности учащихся, воспитание из них достойных представителей своего народа и патриотов родины, граждан своего государства, сознающих ценность явлений жизни человека.
- Реализация учебно-тренировочного процесса в группе базового уровня сложности 3 года обучения.

Задачи рабочей программы:

- Укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- Формирование навыков адаптации к жизни в обществе;

- Получение знаний, умений, навыков в области баскетбол;
- Подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.
- Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
- Совершенствование специальной физической подготовленности.
- Владение всеми приёмами техники баскетбола на уровне умений и навыков.
- Владение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
- Владение основами тактики командных действий.
- Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Таблица №1.

**Продолжительность этапов спортивной подготовки,
наполняемость групп, минимальный возраст учащихся для зачисления на этапы
базового и углубленного уровней сложности**

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Минимальный возраст для зачисления в группы
Базовый уровень сложности	Третий год	14	20	10 лет

**Учебная нагрузка
(46 недель)**

Таблица №2.

Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень сложности 3 г.о.
Количество часов в неделю	8
Общее количество часов в год	368
Количество занятий в неделю	3-4

I.3. Планируемые результаты

Результатом освоения образовательной программы является:

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»

для базового уровня:

- Знание истории развития спорта;
- Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

- Знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- Знания, умения и навыки гигиены;
- Знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- Знание основ здорового питания;
- Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям баскетбола.

В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

- Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий баскетболом;
- Формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- Формирование социально-значимых качеств личности;
- Получение коммуникативных навыков, опыта работы в группе; приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- Освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- Знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта; знание требований техники безопасности при занятиях

избранным спортом;

- Приобретение опыта участия в из культурных и спортивных мероприятиях;
- Знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового уровня

- Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- Умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- Приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «развитие творческого мышления» для базового уровня

- Развитие изобретательности и логического мышления;
- Развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- Развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области «специальные навыки» для базового уровня

- Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- Умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- Умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового уровня

- Знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- Приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. Учебный план.

При разработке учебного плана учтены основные требования по возрасту, численному составу учащихся, объёму учебно-тренировочной работы по всем предметным областям.

Базовый уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

обязательные предметные области базового уровня: теоретические основы физической культуры и спорта; общая физическая подготовка; вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня: различные виды спорта и подвижные игры;
развитие творческого мышления;
специальные навыки;
спортивное и специальное оборудование.

Базовый уровень сложности 3 года обучения

Рабочая программа занятий рассчитана на 2 год обучения баскетболу и воспитания детей.

На 2 году обучения в учебно-тренировочных группах подготовленность учащихся достигает достаточно высокого уровня.

Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель.

№ п/п	Этапы подготовки	Период обучения
1.	Базовый уровень сложности	Третий год

На этап базового уровня сложности зачисляются лица, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), прошедшие индивидуальный конкурсный отбор. Для оценки уровня освоения Программы проводятся контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для групп базового уровня сложности 3 года.

Основными задачами этапов спортивной подготовки являются:

1) Этап базового уровня сложности

Основной принцип работы в этих группах - универсальность подготовки учащихся. Исходя из этого на занятиях групп базового уровня сложности решаются следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
2. Воспитание специальных качеств, необходимых для успешного овладения навыками игры (координация движений, быстрота, гибкость, ловкость, способность ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовые).
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
4. Обучение основам техники перемещения и стоек, ловли, передач, ведения мяча, броска мяча в кольцо.
5. Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите.
6. Выполнение нормативных требований по видам подготовки.
7. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола и стойкого интереса к занятиям баскетболом.
8. Первичный отбор способных к занятиям баскетболом детей.

В соответствии с этими задачами происходит и распределение учебного времени на предметные области (виды подготовки).

Общая физическая. ОФП в первый год обучения основана на разностороннем развитии ребенка, которое в дальнейшем будет способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям и позволит овладеть необходимыми игровыми умениями и навыками. Работа, ведущаяся в данные периоды, должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию функций анализаторов и вегетативных систем организма.

Главным в выборе средств ОФП должно быть их разностороннее воздействие на организм. Большое внимание следует уделять гимнастическим упражнениям, упражнениям легкой атлетики, разнообразным играм и т. п. Особое место в занятиях должны занимать упражнения с мячами. Задача их не только физическое развитие, но и освоение умений владеть мячом,

согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве. По мере роста подготовленности баскетболиста эта способность будет приобретать все большее и большее значение.

Техническая подготовка. Основной задачей технической подготовки детей является овладение основными приемами техники: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

Основные задачи **тактической подготовки** - формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, овладение индивидуальными действиями, связанными с изученными приемами техники. Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве. Широко используют не только специальные упражнения, но и подвижные игры. После соответствующей подготовки в упражнениях необходимо использовать игровой метод.

Задача **игровой подготовки** на этом этапе - сопряженное воздействие на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных баскетболистов. Основными средствами являются общеподготовительные упражнения с использованием сопряженного метода и игры по упрощенным правилам, а также мини-баскетбол.

В пятый и шестой год обучения в группах базового уровня сложности по-прежнему основное внимание концентрируется на физической и технической подготовке; проводится отбор определенных спортсменов. Однако несколько уменьшается доля время отводимая на физическую подготовку и увеличивается количество часов на тактическую и игровую подготовку. Значительно расширяется арсенал изучаемых технических умений и тактических действий. Увеличивается количество игр.

Планирование подготовки

№ п/п	Базовый уровень сложности	
	Наименование	3 год
1	Теоретические основы	10%
2	ОФП	15%
3	Вид спорта	30%
4	Различные виды спорта, подвижные игры	10%
5	Специальные навыки	10%
	ИТОГО	20%
		5%

3.1. Теоритическая подготовка

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, точнее оценить свои собственные ощущения и восприятия и тем самым обеспечит более полное использование имеющихся возможностей и успешный поиск

скрытых резервов.

Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий, а непосредственно в спортивной тренировке она органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: выработать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных кино и видеофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы (с учетом возраста и подготовленности спортсменов). Формы теоретической подготовки и степень сложности изучаемого материала должны соответствовать подготовленности спортсменов

№	Темы	3
		6
1	История развития спорта	6
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	4
3.	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	5
4	Гигиена баскетболиста	4
5	Режим дня	4
6	Основы закаливания организма	4
7	Здоровый образ жизни	6
8	Основы здорового питания	4
	Всего часов в год	37

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общеподготовительные упражнения

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

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

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

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

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

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

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

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

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

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим

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

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

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

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

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

Техническая подготовка

Приемы игры

	3-й
Прыжок толчком двух ног	+
Прыжок толчком одной ноги	+
Остановка прыжком	+
Остановка двумя шагами	+
Повороты вперед	+
Повороты назад	+
Ловля мяча двумя руками на месте	+
Ловля мяча двумя руками в движении	+
Ловля мяча двумя руками в прыжке	+
Ловля мяча двумя руками при встречном движении	+
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	+
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	+
Ловля мяча одной рукой на месте	+
Ловля мяча одной рукой в движении	+
Ловля мяча одной рукой в прыжке	+
Ловля мяча одной рукой при встречном движении	+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении	+
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку	+
Передача мяча двумя руками в движении	+
Передача мяча двумя руками в прыжке	+
Передача мяча двумя руками (встречные)	+
Передача мяча двумя руками (поступательные)	+
Передача мяча двумя руками на одном уровне	+

Передача мяча двумя руками (сопровождающие)	+
Передача мяча одной рукой сверху	+
Передача мяча одной рукой от головы	+
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	+
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	+
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	+
Передача мяча одной рукой в движении	+
Передача мяча одной рукой в прыжке	+
Передача мяча одной рукой (встречные)	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+
Ведение мяча с низким отскоком	+
Ведение мяча со зрительным контролем	+
Ведение мяча без зрительного контроля	+
Ведение мяча по прямой	+
Ведение мяча по дугам	
Ведение мяча по кругам	+
Ведение мяча зигзагом	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока	+
Обводка соперника с изменением направления	+
Обводка соперника с изменением скорости	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	+

Броски в корзину одной рукой сверху	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+
Броски в корзину одной рукой снизу	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+
Броски в корзину одной рукой с места	+
Броски в корзину одной рукой в движении	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)	+
Броски в корзину одной рукой (средние)	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту	+

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

Приемы игры	3-й
	Выход для получения мяча
Выход для отвлечения мяча	+
Розыгрыш мяча	+
Атака корзины	+

«Передай мяч и выходи»	+
Наведение	+
Пересечение	+

Тактика защиты

Приемы игры	3-й
	Противодействие получению мяча
Противодействие выходу на свободное место	+
Противодействие розыгрышу мяча	+
Противодействие атаке корзины	+
Подстраховка	+
Система личной защиты	+

3.2. Восстановительные мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

Применяются психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветковые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

III. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Общие требования безопасности

1. К проведению учебных занятий допускаются лица в возрасте не моложе 18 лет, имеющие профессиональную подготовку, прошедшие вводный инструктаж, обученные безопасным методам и приемам работ, а также первичный, повторный и (при необходимости) внеплановый инструктаж по безопасности труда непосредственно на рабочем месте, прошедшие предварительный (при поступлении на работу) и проходящие периодические медицинские осмотры и не имеющие медицинских противопоказаний.

2. Продолжительность рабочего дня не должна превышать 8 часов, начало рабочего дня - в соответствии с учебным расписанием, обеденный перерыв - не позднее чем через четыре часа после начала рабочего дня.

3. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

4. Во время проведения тренировочных занятий на тренера-преподавателя могут воздействовать следующие вредные и опасные производственные факторы:
- возможность получения травм при несоблюдении мер безопасности;
- возможность поражения электрическим током при прикосновении к металлическим не токоведущим частям незаземленного оборудования, к токоведущим частям оборудования.

5. К занятиям баскетболом допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний к занятиям спортом.

6. Тренер-преподаватель обязан в начале учебного года провести инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, правилам поведения при поездках со всеми учащимися и проводить дополнительные инструктажи по мере необходимости, с обязательной отметкой в «Журнале по охране труда».

7. Тренер-преподаватель следит за тем, чтобы учащиеся были одеты в спортивную форму в соответствии с видом спорта баскетбол, температурой в зале. Спортивная форма должна быть удобной не стесняющей движений. Обувь должна быть на подошве, исключаяющей скольжение, плотно облегающей ногу и не стеснять кровообращение.

8. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

9. Тренер-преподаватель и учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

10. Весь используемый спортивный инвентарь должен храниться в соответствующих шкафах. При этом запрещается размещать на полке груз, общая масса которого превышает установленную для данной полки грузоподъемность.

11. При занятиях разрешается использовать только прошедшие освидетельствование (испытание) и принятые в эксплуатацию с оформлением соответствующих актов оборудование и спортивные снаряды.

12. В помещении для проведения занятий должна ежедневно производиться

влажная
уборка.

13. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

14. Опасные факторы, способствующие получению травмы учащимися, при проведении занятий в зале и на спортивной площадке:

- выполнение упражнений без соответствующей разминки;
- загрязненные, неисправные спортивные снаряды, инвентарь; - плохо укрепленное оборудование; - наличие посторонних предметов на площадке или вблизи ее; - падение на твердом покрытии; - столкновение игроков, удар мячом; - игра влажными ладонями;
- применение игроками грубых и опасных приемов.

15. После перенесённых травмы или заболевания учащиеся допускаются к занятиям только с разрешения врача (учреждения или поликлиники).

16. В начале занятия обязательна хорошая разминка для всех групп мышц и суставов.

17. Контроль за выполнением требований инструкции осуществляет администрация учреждения.

18. За нарушение требований инструкции участники учебно-тренировочных занятий несут личную ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.

19. 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.

4.2. Требования безопасности перед началом занятий

Тренер-преподаватель должен:

1. Быть на рабочем месте за 20 минут до начала занятий, убедиться в исправности инвентаря, оборудования, безопасности состояния помещений:

- проверить санитарное состояние помещений, достаточность освещения; наличие и целостность деталей крепления баскетбольного щита;
- отсутствие видимых повреждений электроарматуры, электропроводки, в т.ч. и изоляции; исправность полов в помещении, убедиться, что полы ровные, чистые, сухие, находятся в исправном состоянии, не имеют щелей, выбоин, набитые планки и торчащие из пола предметы не допускаются;
- отсутствие возможности падения каких-либо предметов со стен;
- надежность крепления рам и стекол к рамам, прочность запорных приспособлений и надежность их действия;
- отсутствие на дверях пружин и доводчиков;
- отсутствие на уровне, не превышающем роста занимающихся, вбитых в стены гвоздей (шурупов).

2. При неготовности сооружений к эксплуатации занятия в данном месте не проводить, о чем своевременно уведомить администрацию учреждения в письменной форме.

3. При проведении занятий вне помещения (на спортивной площадке) проверить:

- отсутствие на территории ям, битого стекла и посуды, неструганых досок,

обрывков проводов, предметов с торчащими крепежными элементами (гвоздями и т.п.), хозяйственного инвентаря, сухостойных деревьев;

- отсутствие на территории незапертых колодцев, мусорных ящиков;
- отсутствие участков с пролитыми жидкостями (масло, бензин и т.п.);
- отсутствие на территории костров.

4. Убрать с одежды все колющие предметы.

5. За 15 минут до начала занятий:

- встретить учащихся, проводить в раздевалку;
- проверить наличие спортивной формы у учащихся, при несоответствии ее не допускать учащихся к занятиям;
- проверить отсутствие у занимающихся колющих и острых предметов;
- проверить отсутствие на руках занимающихся свежих мозолей;
- проверить отсутствие у занимающихся во рту жевательной резинки, конфет и пр.;
- напомнить учащимся о правилах безопасности при занятиях.

6. Выдать учащимся необходимый инвентарь.

7. При температуре ниже +15 градусов занятия в зале не проводить.

Знать и уметь оказывать первую доврачебную помощь при травмах и обморожениях.

4.3. Общие требования безопасности во время занятий

Тренер-преподаватель:

1. Во время учебно-тренировочных занятия неотлучно находится с учащимися
2. Начинает занятия с учащимися с разминочных упражнений на все группы мышц, особое внимание уделяется мышцам спины, лучезапястным и голеностопным суставам.
3. Обучает учащихся безопасным приемам выполнения физических упражнений и следит за соблюдением мер безопасности, при этом придерживается принципов доступности и последовательности в обучении.
4. Знакомит учащихся с правилами страховки и самостраховки, мерами предупреждения возможных спортивных травм.
5. Организует выполнение упражнений таким образом, чтобы учащиеся не создавали помех друг другу.
6. При выполнении упражнений потоком (один за другим) следит за соблюдением достаточных интервалов, чтобы не было столкновений.
7. Обеспечивает во время занятий необходимую дисциплину.
8. Следит, чтобы во время учебно-тренировочных занятий на игровых площадках не было посторонних лиц и предметов.
9. Поручает учащимся наблюдение друг за другом во избежание непредвиденных ситуаций, при появлении опасности нанесения вреда здоровью, учащиеся должны сообщить об этом тренеру-преподавателю.
10. Следит за правильным использованием учащимися душем, туалетными кабинами и шкафчиками.

При проведении занятий тренеру-преподавателю запрещается:

12. Допускать к занятиям учащихся, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм.
13. Ославлять детей без присмотра, разрешать им самостоятельно заниматься на снарядах, тренажерах, с гантелями и т.п.
14. Передоверять кому-либо вверенных работнику детей без разрешения на это директора.
15. Оставлять без присмотра используемый в данный момент спортивный инвентарь. Во время проведения занятий в помещении (на площадке) не должно быть никаких посторонних

предметов и посторонних лиц.

16. Использовать неисправное спортивное оборудование и инвентарь.
17. Курить, пользоваться открытым огнем в помещениях и в коридорах.
18. Пользоваться нагревательными электроприборами в помещениях, в которых находятся дети.
19. Проветривать помещения при нахождении в них детей. Открывать форточки можно только стоя на полу, запрещается вставать для этого на подоконник или мебель.
20. Скрывать личные заболевания или травмы. Обо всех таких случаях необходимо немедленно докладывать директору.
20. Поручать учащимся переноску, установку и настройку спортивных снарядов.
21. Самостоятельно ремонтировать неисправное электрооборудование.

4.4. Дополнительные меры безопасности

1. Занятия баскетболом проводятся на сухой площадке или на сухом паркете.
2. Учащиеся, которые постоянно носят очки, должны закрепить их специальной резинкой.
3. Перед обработкой защитных действий необходимо обучить занимающихся технике все способов падения и приземления.
4. Во время отработки приемов игры запрещается использовать мячи нестандартных размеров и массы.
5. Не допускать, чтобы учащиеся подтягивались, висли на баскетбольных щитах.

4.5. Требования безопасности по окончании занятий

1. Организованно вывести учащихся из зала или со спортивной площадки.
2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь, тщательно проветрить спортивный зал, проследить за проведением влажной уборки зала.
3. Закрыть все окна, форточки, двери.
4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
5. Отключить электроосвещение.
6. О всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить руководителю.

IV. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.

Цель работы - способствовать формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На всём протяжении работы с детьми у занимающихся, прежде всего формируется, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления

воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Воспитательная работа с юными баскетболистами в ДЮСШ «РИТМ» направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение высоких спортивных результатов.

На первом этапе работы с группой перед педагогами стоит задача привить интерес к занятиям по баскетболу, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в зале баскетболист должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов.

Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Учащийся должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

Основными мероприятиями, способствующими развитию личности ребенка, являются мероприятия, включенные в План воспитательной работы.

План воспитательной работы

Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
Инструктажи с учащимися по охране труда	В течении учебного года	Тренеры-преподаватели
Праздник «Посвящения в юные спортсмены»	Октябрь	Директор
Тематические родительские собрания	Октябрь	Тренеры-преподаватели
Конкурс «Снайпер»	Декабрь	Тренеры-преподаватели
Праздник, посвященный дню защитника Отечества	Февраль	Инструктор-методист
День снега	Февраль	Тренеры-преподаватели
Праздник посвященный к дню 8 марта	Март	Тренеры-преподаватели
Праздник «День выпускника»	Май	Администрация ДЮСШ
День именика	Ежемесячно	Тренеры-преподаватели

V. ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

Дистанционное обучение (далее - ДО) - организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

Формы ДО используемые в тренировочном процессе, находят отражение в рабочих программах по соответствующим направленностям.

Основными видами учебных занятий при дистанционном обучении являются: самостоятельное изучение учебного материала дистанционного курса, консультация, практическое занятие.

Самостоятельное изучение программы предусматривает использование учебных материалов, размещенных в сети Интернет или направленных обучающемуся через электронную почту, социальные сети, мессенджеры. Конспекты тренировочных занятий можно найти на сайте МУДО «ДЮСШ «Ритм» <http://ritm.kgob6.ru/index.php/distantcionnoe-obuchenie/484-legkaaya-atletika>, также задания высылаются по электронной почте, либо используется иные электронные средства связи (например, WhatsApp и т.д).

Самостоятельное выполнение практической работы может организовано в домашних условиях с помощью родителей.

Практические занятия организованы в формате видеуроков, через WhatsApp,

ZOOM.US. Консультация проводится при необходимости дополнительного разъяснения использования учебных материалов.

В обучении с применением ДО используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- ✓ Консультация;
- ✓ Практическое занятие;
- ✓ Контрольная работа;
- ✓ e-mail;

Сопровождение предметных дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах:

- ✓ Тестирование on-line;
- ✓ Предоставление методических материалов на сайте ДЮСШ «РИТМ»;

При использовании ДО осуществляются следующие виды тренировочной деятельности:

- ✓ Самостоятельное изучение учебного материала;
- ✓ Учебные занятия (лекционные и практические);
- ✓ Консультации;
- ✓ Текущий контроль;

Конспект тренировочного занятия составляется в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса по виду спорта баскетбол.

В конспекте указываются: средства и методы для каждой части занятия, дозировка упражнений и организационно-методические указания по их выполнению. Содержание тренировок соответствует условиям их проведения – домашним.

В содержание включены такие виды подготовки как ОФП, СФП, техническая подготовка, теоретическая подготовка.

VI. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

На период летних каникул, при пропуске занятия по уважительной причине, по причине болезни или по каким-либо обстоятельствам получают задания от тренера, для самостоятельной работы.

Занимающемуся даётся индивидуальное задание, которое соответствует возрасту, уровню подготовке и учебному плану. По завершении тренировки в домашних условиях занимающиеся/родители (законные представители) сообщают тренеру по средствам электронного ресурса (WhatsApp, электронная почта) о выполненном практическом или теоретическом задании. Данный вид работы проводится для того, чтобы учащиеся не потеряли физическую форму и не отставали в освоении рабочей программы.

Независимо от причины пропуска уроков, ученик обязан изучить материал уроков. Формы работы над пропущенным материалом:

- самостоятельная работа дома;
- индивидуальная работа;
- дополнительные занятия учителя по индивидуальному плану.

В случае пропуска уроков без уважительной причины принимаются меры воздействия:

- индивидуальная беседа с обучающимся, представление объяснения причины пропуска тренировки;

беседа с родителями.

VII. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

5.1. Зачетные требования к спортивной подготовке

Промежуточная аттестация учащихся проводится в соответствии с «Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся муниципального учреждения дополнительного образования «Детско-юношеской спортивной школы «РИТМ».

Для тестирования уровня освоения Программы по предметным областям «Общая и специальная физическая подготовка», «вид спорта» используют комплексы контрольных упражнений.

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы базового уровня сложности 2 года обучения

Таблица №15.

Контрольные упражнения	пол	Контрольные нормативы		
		«3»	«4»	«5»
<i>Раздел «Физическая подготовленность»</i>				
Прыжок в длину с места	Мальчики	120	135	150
	Девочки	115	130	145
Выпрыгивание в верх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	Мальчики	11	18	25
	Девочки	9	16	23
Бег 20 м., с	Мальчики	5,5	5,0	4,5
	Девочки		5,3	4,8
Челночный бег 40 с. на 28 м. в метрах	Мальчики	100	110	120
	Девочки	90	100	110
Бег 300м., мин.,с.	Мальчики	1,25	1,20	1,15
	Девочки	1,40	1,30	1,20
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>				
Передвижения в защитной стойке, с.	Мальчики	13,0	12,0	11,5
	Девочки	13,2	12,2	11,8
Скоростное ведение с учетом попадания, с.	Мальчики	16,5	16,0	15,5
	Девочки	17,2	16,5	16,0
Передачи мяча, с., попадания	Мальчики	15,9	15,2	15,0
	Девочки	16,2	15,6	15,4
Дистанционные броски, %	Мальчики	15	20	25
	Девочки	10	15	20

Выполнение норматива засчитывается при условии набора учащимся не менее 27 баллов.

5.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации учащихся.

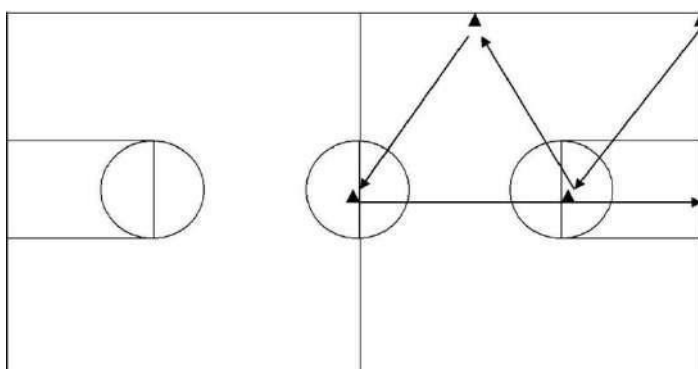
Оценка технической подготовленности

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 (сек.)

Инвентарь: 3 стойки.

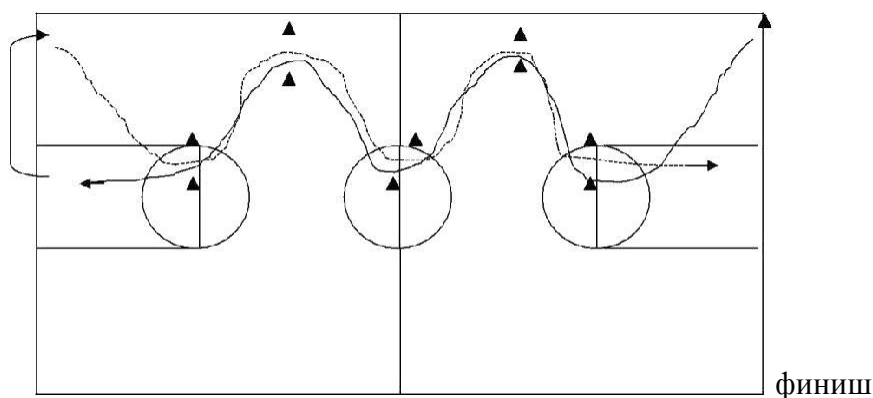


2. Скоростное ведение мяча

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблёр 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:

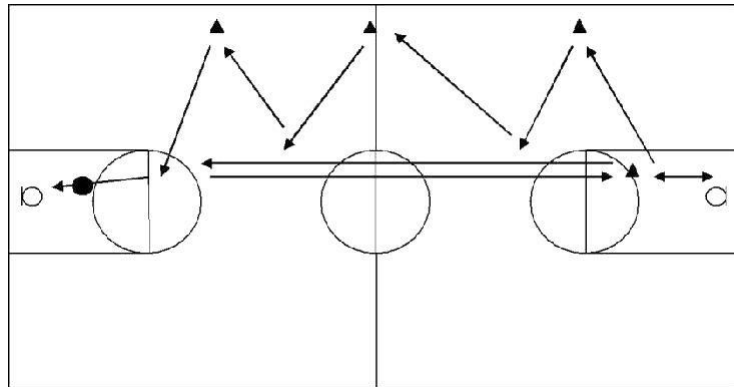
в 10 стоек, 1 баскетбольный мяч.



3. Передача мяча

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

Фиксируется общее время и общее количество попаданий



4. Дистанционные броски

Для групп базового уровня сложности:

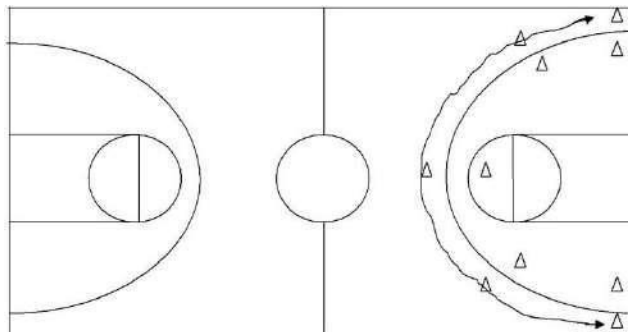
Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно.

Фиксируется количество попаданий.

Для групп углубленного уровня сложности

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый – в трехочковой зоне, второй

– в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин. Фиксируется количество бросков и очков.



Физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Выпрыгивание в верх с вытянутой вверх рукой

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом

и отталкиваясь ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленной на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носках.

3. Челночный бег 40 сек.

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 сек. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

VIII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1. Перечень интернет-ресурсов

1. www.basketlessons.net
2. www.ballplay.narod.ru
3. mba-basket.ru
4. www.basket.ru
5. А.Я.Гомельский «Академия баскетбола» - М. А Генетю «ФАИР», 2007;
6. А.И. Бондарь «Учись играть в баскетбол» - Минск: Польша, 1986.
7. Е.Р.Яхонтов «Мини-баскетбол»- М.: Физическая культура и спорт, 1987.

Поисковые системы:

<http://www.ya.ru/>, <http://www.yandex.ru/> – Яндекс

<http://www.rambler.ru/> – Рамблер

Образование. Федеральный уровень:

<http://www.cs-network.ru/> - Всероссийский портал общественно-активных

школ <http://pedsovet.org/> - Всероссийский Интернет-педсовет

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогический идей «Открытый

урок» <http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей <http://www.mon.gov.ru/>

- Министерство образования и науки РФ

<http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»

http://kpmo.ru, <http://ural.kpmo.ru> – Комплексные проекты модернизации образования

<http://school-collection.edu.ru/> - Коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://window.edu.ru/> - Единое окно доступа к образовательным ресурсам

<http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<http://www.fio.ru/> - Федерация Интернет Образования

www.basketlessons.net

www.ballplay.narod.ru

Образование. Региональный уровень:

www.mihsport.midural.ru Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области

<http://www.minobraz.ru/> - Министерство общего и профессионального образования Свердловской области

<http://www.irro.ru/> - Институт развития регионального образования Свердловской

области <http://www.u-education.ru/> - Уральский образовательный портал

www.uraledu.ru - Региональный портал "Образование Урала"

Местный уровень:

<http://kgo66.ru/>- Администрация Качканарского городского округа

<http://www.uo.kgo66.ru/>- Управление образованием Качканарского городского

округа <http://www.kachkanar.ru/> - Информационный портал Качканарского

городского округа. <http://ritm.kgo66.ru> – сайт МУДО «ДЮСШ «РИТМ».

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024