

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта баскетбол составлена в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 №127-ФЗ «о внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и и спорте в РФ» и ФЗ «Об образовании в РФ», приказ Минспорта РФ от 07.07. 2022 № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки», приказом Минспорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»,

В данной программе представлено содержание работы по виду спорта баскетбол на спортивно - оздоровительном этапе.

В спортивно - оздоровительную группу зачисляются дети от 6 лет и далее без ограничений, имеющие разрешение родителей и врача. На этом этапе осуществляется физкультурно – оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

Основными задачами подготовки в СОГ являются:

* укрепление здоровья;
* воспитание личностных качеств;
* освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков;
* знакомство с основами спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно – спортивных занятий;
* привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
* приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Основными показателями выполнения программных требований на спортивно – оздоровительном этапе является:

* стабильность обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
* динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
* уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней

подготовки определяется с учётом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

# 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

*Основная цель спортивно-оздоровительного этапа –* укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий баскетболом.

Учебный план на 42 недели учебно-тренировочных занятий

Этап подготовки Год обучения Возраст Мин.число уч. Мин.Кол-во час.

Спортивно-оздоров. Весь период от 6 лет 10 6ч

***Календарный учебный график***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды подготовки  | Сентябрь  | октябрь | ноябрь  | декабрь  | январь  | февраль  | март  | апрель  | май  | июнь  | июль  | август  | Всего часов  |
| 1  | Общая физическая подготовка  | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |  | -  | 21 |
| 2  | Технико-тактическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | -  | 21 |
| 3  | Специальная физическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  | - | -  | 16 |
| 4  | Теоретическая подготовка  | 1 | 1  | 1  | 1  |  |  |  |  |  |  | -  | -  | 4 |
| 5 | Интегральная подготовка | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | - | - | 21 |
| 6 | Контрольные и переводные испытания |  |  |  |  |  |  |  |  | 1  |  |  |  | 1 |
| 7 | Медицинское обследование  | Вне сетки часов  |  |  |  |
|  | Итого часов  | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  |  | 84 |

***Календарный учебный график***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды подготовки  | Сентябрь  | октябрь | ноябрь  | декабрь  | январь  | февраль  | март  | апрель  | май  | июнь  | июль  | август  | Всего часов  |
| 1  | Общая физическая подготовка  | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | - | -  | 28 |
| 2  | Технико-тактическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | -  | 20 |
| 3 | Интегральная подготовка | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | - | - | 28 |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | -  | 40 |
| 5 | Теоретическая подготовка  | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1 | 1 |  |  | -  | -  | 8 |
| 6 | Контрольные и переводные испытания | 1  |  |  |  |  |  |  |  | 1  |  |  |  | 2 |
| 7 | Медицинское обследование  | Вне сетки часов  |  |  |  |
|  | Итого часов  | 12 | 13 | 13 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 13 | 12 |  |  | 126 |

**3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

# I.ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

## 1.1. Физическая культура и [спорт в России](http://pandia.ru/text/category/sport_v_rossii/)

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития подрастающего поколения.

Сведения о спортивных званиях и разрядах. Порядок присвоения массовых разрядов по баскетболу.

## 1.2. История развития мирового и отечественного баскетбола

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Олимпийская история мирового и отечественного баскетбола.

## 1.3. Сведения о строении и функциях организма

Костная и мышечная системы, связочный аппарат. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем нашего организма.

1.4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Самоконтроль.

Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Понятие об утомлении и переутомлении.

Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Восстановительные мероприятия (баня, массаж и т. д.).

## 1.5. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.

Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Травматизм в процессе занятий баскетболом. Доврачебная помощь пострадавшим. Профилактика спортивного травматизма.

## 1.6. Гигиенические требования к [спортивной одежде](http://pandia.ru/text/category/sportivnaya_odezhda/) и обуви.

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Гигиена тренировочного процесса.

Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсмена. Значение [витаминов](http://pandia.ru/text/category/vitamin/) и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена.

Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков, в том числе популярного среди молодежи в последнее время пива. Профилактика вредных привычек.

## 1.7. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Влияние чувства ответственности перед коллективом, перед каждым членом команды на игровой площадке. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к учебно-тренировочным занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

## 1.8. Спортивные соревнования, их организация и проведение

Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Правила соревнований по баскетболу и мини-баскетболу. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство ДЮСШ, района, области.

## 1.9. Основы техники игры и тактическая подготовка

Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Классификация приемов техники игры. Тактика нападения и тактика защиты.

Просмотр [видеозаписей](http://pandia.ru/text/category/videozapismz/) игр. Анализ и разбор проведенных игр.

# II. Общая физическая подготовка

2.1. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения в одну, в две шеренги; в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

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

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

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

2.5. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длиной скакалкой; гантелями от 1 до 3 кг, набивными мячами, мешочками с песком, блинами от штанги, со штангой (для юношей).

2.6. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса (на высокой перекладине, уголок на гимнастической стене), отжимание в упоре от пола (юноши), от гимнастической скамейки (девушки), приседание на двух ногах у гимнастической стенки с партнером на плечах. Преодоление веса и сопротивление партнера. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

2.7. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером ([велосипедист,](http://pandia.ru/text/category/velosiped/) более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

2.8. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражненияс помощью партнера (пассивные наклоны, отведение 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.

2.9. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. 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.

2.10. Упражнение типа «полоса препятствий»: с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей, набивных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в [настольный теннис,](http://pandia.ru/text/category/nastolmznij_tennis/) волейбол, [бадминтон.](http://pandia.ru/text/category/badminton/)

2.11. 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 малого мяча и гранаты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой (юноши).

2.12. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и попеременный на 500,800,1000 метров. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 час. Плавание без учета времени. Ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время (в зависимости от возраста). Спортивные игры на время: баскетбол, минифутбол (для мальчиков и девочек), волейбол. Марш-бросок. Походы выходного дня и многодневные туристические походы.

# III. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1. 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 или 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 20 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.

3.2. 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 оттолкнуться обеими руками, выполнить хлопок. Упражнения для кисти рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с [амортизатором](http://pandia.ru/text/category/amortizator/)(резиновым бинтом). Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного, набивного мяча весом 1-2 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание деревянных палок (игра в «городки»). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания.

3.3. 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). Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры т. п.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360 градусов. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по гимнастической скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий (набивных мячей). Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между собой 2-3 м.

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

IV.ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

# Техника нападения

4.1. Передвижения. Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения при активном сопротивлении защитников в условиях, приближенных к игровым. Прыжки с разворотом на 90-360 градусов после ускорений, различных по направлению и способу передвижения.

4.2. Владения мячом.

Передачи мяча. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Передача мяча в прыжке с поворотом на 180 градусов. Передача мяча назад в движении. Передача крюком. Передача мяча из-за спины в пол в движении. Передача мяча одной рукой после ведения. Чередование различных способов передач после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Броски мяча. Бросок мяча одной рукой с места с разворотом вправо, влево. Добивание мяча в одно касание. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

Ведение мяча. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ведение мяча с различными комбинациями сочетаний шагов. Чередование выполнения различных способов ведения мяча в игровых ситуациях. Ведение мяча со зрительным контролем и без него. Сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приемов нападения в усложненных условиях. Проходы к кольцу с последующей атакой корзины при активном сопротивлении защитников. Перевод мяча за спиной.

Обманные действия. Сочетание финтов с последующим выполнением технического действия нападения.

# Техника защиты

4.3. Передвижения. Сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите в игровых ситуациях.

4.4. Овладение мячом. Выбивание мяча при броске в движении. Ловля в прыжке в движении двумя и одной рукой мячей, отскочивших от щита. Сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от своего щита, кольца.

V. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

# Тактика нападения. Индивидуальные действия игрока без мяча. Выход для получения мяча. «Передай мяч и выходи». Обманные движения («финты»).

Индивидуальные действия игрока с мячом. Обманные движения («финты») перед обыгрыванием соперника.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков при вбрасывании мяча – «двойка». Применение быстрого паса при подборе мяча у своего кольца.

Командные действия. Понятие «быстрый прорыв».

# Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места и способа противодействия нападающему сопернику. Выбор места и способа противодействия при быстром прорыве соперников. Система личной защиты.

Командные действия. Организация защитных действий против быстрого прорыва. Смешанная система защиты. Противодействие применению комбинаций.

# VI. ИНТЕГРАЛЬНАЯ (ИГРОВАЯ) ПОДГОТОВКА

6.1. Чередование подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике.

6.2. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

6.3. Упражнение на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

6.4. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при бросках, индивидуальные действия при накрывании, индивидуальные действия при борьбе за отскочивший от щита мяч. Групповые и командные действия в нападении и защите.

6.5. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. В эту систему вводятся задания на переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.

6.6. Контрольные игры. Применяются в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Проводится регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовки к соревнованиям.

6.7. Календарные игры. Установка на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа календарных игр.

1. **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

Практика.Сдача контрольных нормативов.

Контрольно-переводные нормативы сдаются занимающимся при достижении 8-ти летнего возраста, по желанию занимающегося при успешной сдаче нормативов занимающийся переводится на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки вида спорта БАСКЕТБОЛ.

# ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль состояния здоровья юных спортсменов осуществляется силами врачей ОГБУЗ «Рославльской ЦРБ» в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом два раза в год.

**6.** .**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

# Главной задачей на занятиях с юными баскетболистами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высоких нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путём формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счёт непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счёт благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса

# Индивидуальный план воспитательной работы

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание деятельности**  | **Сроки реализации**  |
| Беседы о культуре поведения, гигиене спортсмена и т.д.  | Периодически в течение года  |
| Организационное родительское собрание  | сентябрь  |
| Знакомство с историей МБУ ДО СШ «Торпедо» | в течении года  |
| Встречи с ветеранами спорта, выпускниками  | В течение года по мере возможности  |
| Индивидуальные беседы с ребенком, оказавшимся в трудной ситуации. Беседы с родителями.  | По мере необходимости  |
| Участие в Торжественных мероприятия по награждению спортсменов МБУ ДО СШ «Торпедо», добившихся значимых спортивных результатов в течение года, выпускном вечере | июнь  |

**7.РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ**

Ожидаемые результаты обучения:получат теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;

* ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
* улучшат общую физическую подготовку;
* освоят упражнения СФП;
* ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
* обучатся игровой ориентации вбаскетболе;
* улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
* будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги; будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
* научатся ловить мяч двумя руками на месте;
* научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
* научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
* научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
* научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
* научатся освобождаться для получения мяча;
* будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
* будут уметь останавливаться двумя шагами;
* будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
* научатся передавать мяч двумя руками в движении;
* научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места; - научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
* будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
* научится в защитных действиях подстраховывать партнера;
* в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
* научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
* научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
* будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
* будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди;

# 8 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для ведения учебно-тренировочного процесса спортивная школа должна иметь необходимое материально-техническое обеспечение.

**Оборудование, спортивный инвентарь и форма для проведения практических занятий:**

Спортивный зал, баскетбольные фермы (щиты),гимнастические стенки и скамейки, табло электронное и/или перекидное, мячи баскетбольные, мяч футбольный, мяч теннисный, мячи набивные, гантели, скакалки.

## **Требования к кадрам**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих учебно-тренировочную деятельность, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916н (№ 193н от 07 апреля 2014 года профессиональный стандарт тренера-преподавателя), в том числе следующим требованиям:

* отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством Российской Федерации
* прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке

**9. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
2. Кудряшов В.П., МирошниковаТ.И.,Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Физическая культура. Упражнения и игры с мячами, Издательство НЦ Энас, М., 2004, 136 с.
4. Нестеровский Д.И., Баскетбол. Теория и методика обучения, Академия, М., 2004,

336 с

1. ПогадаевГ.И. , Настольная книга учителя физической культуры, ФиС, 1998, М., 496 с.
2. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола.

Самара 2002г

1. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.
2. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.

Информационные официальные сайты в сети Интернет:

1. РУСАДА
2. Министерство спорта РФ
3. Главное управление спорта Смоленской области
4. Официальный сайт МБУ ДО СШ «Торпедо»