Муниципальное образовательное учреждение

дополнительного образования

«Олонецкая детско-юношеская спортивная школа»

УТВЕРЖДЕНО

на педагогическом совете

МОУДО «Олонецкая ДЮСШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Хейнонен А.И.

«28» августа 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**по баскетболу спортивно-оздоровительной направленности.**

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся:7-17 лет

Срок реализации: 7 лет (252 часов)

Срок реализации программы: 7 лет.

Педагог дополнительного образования:

Бобин Ю.С.

**Олонец**

**2021**

**Содержание**

Пояснительная записка …………………………………………………………. 3

1. Цели и задачи ………………………………………………………….. 4
2. Планируемые результаты ………………………………………………………6
3. Учебный план ………………………………………………………….. 7
4. Содержание учебного плана………………………………………………….. 8
5. Календарный учебный график ………………………………………………. 10
6. Формы аттестации и оценочные материалы……………………………………13
7. Методические и информационные материалы ………………………………. 15
8. Материально техническое обеспечение ……………… 26
9. Список литературы …………………………………… 26

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры по виду спорта «Баскетбол» для спортивно-оздоровительных групп (далее – Программа) разработана на основании Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической подготовки и спорта по виду спорта «Баскетбол» для МОУ ДО «Олонецкая ДЮСШ», в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. от 07.06.2013), приказами Министерства спорта Российской Федерации, Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, Методическими рекомендациями по осуществлению деятельности организаций, реализующих образовательные программы, программы спортивной подготовки в области физической РК.

Спортивно-оздоровительный этап подготовки – привлечение к занятиям оздоровительными физическими занятиями детей, подростков и молодежи и проведение данных занятий для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимой им для подготовки к общественно полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом.

Программа «Баскетбол» имеет **физкультурно-спортивную** направленность. Она оформлена в соответствии с Письмом Минобрнауки РФ от 3.04.2015 г. №АП-512/02 «О направлении методических рекомендаций по независимой оценке качества образования» и соподчиненный ему документ; Письмом Минобрнауки РФ от 28 апреля 2017 г. №ВК-1232109, включающий Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей.

Таким образом, **актуальность** данной программы определяется ее острой востребованностью в современных условиях, необходимостью подготовки подрастающего поколения к будущей профессиональной деятельности.

**Отличительной особенностью** данной программы является:

* экономичность и доступность (не требуется дорогостоящий инвентарь);
* высокая эмоциональность;
* высокая эмоциональность участников соревнований;
* зрелищность для болельщиков.

В спортивно – оздоровительную группу зачисляются дети от 7 до 18 лет, имеющих разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно – оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

**Организация образовательной деятельности и режим тренировочной**

**работы.**

Тренировочная деятельность организуется в течение года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий.

**Цель работы с одарёнными детьми**: создать условия для оптимального развития детей: выявления, поддержки и развития одаренных детей, их самореализации, в соответствии со способностями.

**Основные задачи индивидуального маршрута одарённого обучающегося:**

1. выявление одарённых детей и создание системы работы с детьми;
2. отбор средств обучения, способствующих физическому развитию, самостоятельности мышления, инициативности и научно-исследовательских навыков, творчества в урочной и внеурочной деятельности;
3. использование на уроке дифференциации на основе индивидуальных особенностей детей;
4. научное, методическое и информационное сопровождение процесса развитие одаренных детей;
5. организация разнообразной внеурочной деятельности;

     7.   социальная и психологическая поддержка одаренных детей.

**Актуальность программы**: для современных детей, ведущих малоподвижный образ

жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребѐнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

*Форма организации детей на занятии:* групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

*Форма проведения занятий:* практическое, комбинированное, соревновательное.

Осуществляемое в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим

воспитанием и трудовым обучением, занятия по программе «Баскетбол – путь к здоровью»

содействуют всестороннему развитию школьников.

Программа направлена на реализацию следующих

**принципов**:

− принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации

занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей.

− принцип сознательности и активности, основанный на формирование у детей

осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

− принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который

создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

− принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в

двигательный навык.

Применяемые **методы**:

− Словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, и т.д.

− Наглядные методы: показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах и т.д.

− Практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного

повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный

методы, круговой тренировки, дифференцированный.

Для реализации программы используются **технологии**:

٧ Игровая

٧ Группового взаимодействия

٧ Личностно-ориентированная

٧ Проблемного обучения

٧ Проектная

**Режим занятий**: занятия по данной программе проводятся в форме урока,

ограниченного временем (40мин) в системе целого учебного дня 2 раза в неделю.

**Место проведения**: спортивный зал школы, спортивная площадка.

**Место программы в учебном плане.**

Программа соответствует федеральному государственному образовательному

стандарту начального общего образования по физической культуре и представляет собой

вариант программы организации внеурочной деятельности для учащихся

Рассчитана на 252 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных занятий с учащимися

**Возрастные особенности детей в баскетболе являются основополагающим фактором при составлении графика и плана тренировок.**

* 3-5 лет. В этом возрасте малыши еще не умеют запоминать правила игры и слушать тренера. Все занятия проходят в игровой форме и нацелены на развитие координации движений и внимательности;
* 5-7 лет. В этот период особое внимание уделяется физическому развитию и повышению гибкости ребенка. Цель тренера – максимально повысить выносливость и укрепить все группы мышц. Также на этом этапе дети начинают изучить правила баскетбола и разучивать различные тактические и динамические приемы;
* 7-9 лет. Это возраст начала настоящих тренировок. В 8 лет ребята уже могут участвовать в соревнованиях. Теперь вся их работа нацелена на результат всей команды. В эти годы основная задача тренера – научить ребят взаимодействовать друг с другом;
* 10-12 лет. В этом возрасте формируются мужские и женские команды. Теперь команда становится настоящей семьей с общими целями и задачами. Чаще всего именно на этот возраст приходятся первые победы;
* 12-14 лет. В этом возрасте ребята учатся программировать свои движения. Это очень важный этап для каждого баскетболиста, ведь от этого зависит конечный результат маневра. В это время основная задача тренера – отточить движения каждого игрока до идеала;
* 14-16 лет. Это время освоения тактического мышления. Мозг подростка уже готов решать тактические задачи и принимать быстрые решения. В этот момент тренер уже видит, кто из ребят может стать настоящим чемпионом;
* 16-18 лет. Это возраст, когда подросток должен показать все приобретенные навыки. Сильных игроков формируют в команды для участия в важных соревнованиях. В это время начинается старт в спортивной карьере, ведь ребята уже имеют спортивные разряды и могут участвовать во взрослых соревнованиях.

**Цель работы с одарёнными детьми**: создать условия для оптимального развития детей: выявления, поддержки и развития одаренных детей, их самореализации, в соответствии со способностями.

**Основные задачи индивидуального маршрута одарённого обучающегося:**

1. выявление одарённых детей и создание системы работы с детьми;
2. отбор средств обучения, способствующих физическому развитию, самостоятельности мышления, инициативности и научно-исследовательских навыков, творчества в урочной и внеурочной деятельности;
3. использование на занятии дифференциации на основе индивидуальных особенностей детей;
4. научное, методическое и информационное сопровождение процесса развитие одаренных детей;
5. организация разнообразной внеурочной деятельности;

     7.   социальная и психологическая поддержка одаренных детей.

**1. Цели и задачи программы**

Цель программы: овладение способами оздоровления и укрепления организма

обучающихся посредством занятий баскетболом

Задачи:

**1. Предметные:**

- Обучение техники приемов и передач мяча в парах.

- Обучение основными приемами техники и тактики игры.

- Обучение ведению мяча.

**2. Метапредметные:**

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях

- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации

и гибкости;

- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области

физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

**3. Личностные:**

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;

- Воспитание моральных и волевых качеств;

- Развитие чувства коллективизма.

**2. Планируемые результаты.**

**Планируемые результаты освоения программы.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те

итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении

обучения в основной школе.

**Предметные результаты освоения физической культуры:**

формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой

вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового

образа жизни;

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий

физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к

занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической

подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий,

корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику

в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и

соревнований.

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и

физической подготовке в полном объеме.

**Метапредметные результаты освоения физической культуры**:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных

универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и

умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе

освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением

программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности

потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной

повседневной жизни учащихся.

***-*** -Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

- Проговаривать последовательность действий во время занятий;

-Учиться работать по определенному алгоритму;

-Адекватно воспринимать оценку учителя.

***-*** -Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;

-Определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-Активно включаться в процесс по выполнению заданий;

-Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

-Умение оформлять свои мысли в устной форме;

-Слушать и понимать речь других;

-Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;

-Участвовать в коллективном обсуждении.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**:

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к

Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

-в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности

обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учѐтом устойчивых познавательных

интересов;

-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на

основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного

поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со

сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе

образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и

других видов деятельности.

Реализация программы, это не только овладение техникой

и тактикой игры, но и воспитание **качеств личности**:

- мгновенно оценивать обстановку;

- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;

-проявления высокой самостоятельности;

- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;

-умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует

социализации уч-ся.

*По окончании обучения учащиеся должны*

***знать:***

− основы истории развития баскетбола в России;

− сведения о строении и функциях организма человека;

− правила игры в баскетбол;

− особенности развития физических способностей на занятиях.

**уметь:**

− выполнять бег 30 м на время.

− выполнять прыжок в длину с места.

− выполнять кросс без учета времени.

− выполнять поднимание туловища за 30 сек.

− выполнять бег 30 м /5х6/

− выполнять ведение мяча в движении шагом.

− выполнять броски мяча.

1. **Учебный план**

Учебный план подготовки юных баскетболистов составлен с учетом специфики баскетбола, возрастных особенностей юных спортсменов, основополагающих положений теории и методики игры.

Направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика:

* С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки.
* Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку.
* Постепенный переход от освоения основ техники и тактики к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.
* Увеличение объема тренировочных нагрузок.
* Увеличение объема игровых нагрузок.

Годичный тренировочный цикл (42 недели) делится на периоды: два подготовительных и два соревновательных (летний и зимний). Каждый подготовительный и соревновательный периоды разделены на этапы. Годичный цикл заканчивается переходным периодом.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО БАСКЕТБОЛУ**

С нагрузкой  ***6 часов в неделю*** на 42 календарных недель, 252 часов в год

(144 часа по персонифицированному финансированию (модуль1), 108 часов по муниципальному заданию (модуль2).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Кол-во ча-в (всего)** | **Из них (количество часов)** | | **Контрольные мероприятия** |
| **1 модуль** | **2 модуль** |  |
| **1** | **Теоретические знания** | **4** | **2** | 2 | беседа, опрос |
| **2** | ***Техническая подготовка.*** | **60** | **30** | **30** | беседа, опрос |
| **3** | ***Тактическая подготовка*** | **72** | **32** | **40** | беседа, опрос |
| **5** | ***Общая физическая подготовка.*** | **68** | **16** | **52** | беседа, опрос |
| **6** | ***Специальная физическая подготовка.*** | **34** | **14** | **20** | беседа, опрос |
| **7** | ***Контрольные испытания.******Контрольные игры и судейская практика****.*  ***Соревнования.*** | **20** | **10** | **10** | ***Сдача нормативов*** |
|  | ***итого*** | **252** | **144** | **108** |  |

**4. Содержание учебного плана.**

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Темы теоретической подготовки

Физическая культура и спорт в России

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

**Программный материал для практических занятий**

**Общая физическая подготовка.**

**Обще подготовительные упражнения.** Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

**Прыжки:** в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку.

**Метания:** теннисного мяча, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; набивного мяча и других отягощений.

**Переползания:** на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезать через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

**Упражнения без предметов:**

а) упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами и др.;

в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) упражнения на расслабление - из полунаклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) дыхательные упражнения - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево - вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх - вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

**Упражнения с предметами:**

а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу;

прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) гимнастической палкой - наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену - поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

в) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

г) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

д) упражнения с гантелями ('вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

ж) упражнения со стулом - поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; стоя сбоку захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

**Упражнения на гимнастических снарядах:**

а) на гимнастической скамейке - упражнения на равновесие - в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в сед углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и преставление ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

б) на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) на кольцах и перекладине - подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

г) на канате и шесте - лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное); завязывание на канате; прыжки с каната на канат; лазанье и передвижение по горизонтальному канату (шесту) с помощью и без помощи ног

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

2. **Специальная физическая подготовка.**

**Акробатические упражнения:** специальной физической подготовке на этапе начальной подготовке придаётся большое значение. Она проводится преимущественно в тесной взаимосвязи с технической и тактической подготовкой: кувырки, перекаты, разнообразные стойки, мост.

Специфика соревновательной деятельности предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств;

- силовых и скоростно-силовых;

- скоростных;

- координационных;

- специальной (скоростной) выносливости.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов и соревновательной деятельности.

**Упражнения для развития специально-силовых и скоростно-силовых качеств** мышц ног, определяющих эффективность перемещение баскетболистов в соревновательной деятельности. С отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу), с переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную стойку. Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствует успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнёром: петушиный бой с выполнением толчковых упражнений плечом, грудью и задней частью бедра.

**Упражнения специальной скоростной направленности**. **Упражнения для развития быстроты двигательных реакций ( простой и сложных ).** Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: движение мяча, партнёра, игрока – соперника. Бег на короткие дистанции ( 10 – 30м ) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приёмов с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3х18м, 6х9м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

**Упражнения для развития специальных координационных качеств.** Выполнение относительно координационно – сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, в стороны.

С группами начальной подготовки при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например:

- старты из различных положений;

- ведение мяча при различных игровых ситуаций;

- смена тактики в ходе игры;

- игровые упражнения с увеличением количества мячейи ворот;

- эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из – за внезапного меняющихся игровых ситуаций.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с мячами с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнёра, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов.

**Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.** Так как физиологической основой выносливости футболиста является процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы эффективно воздействующие на анаэробно – гликолитический механизм энергообеспечения.

В качестве упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме**.**

**3. Специальная** **физическая подготовка** (Специально-подготовительные упражнения)

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 19 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 (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 20 продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

4**.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.

**5. 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.

**6. Игровая практика**

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.

**7. Инструкторская и судейская практика**

7.1. Составление комплекса упражнений по общефизической подготовке.

7.2. Проведение разминки перед игрой.

7.3. Жесты судьи.

**8. Контрольные нормативы**

**Соревновательный период.**

В соревновательном периоде преследуется цель – достижение наивысших спортивных результатов в заранее запланированные сроки ответственных соревнований.

Основные задачи тренировки в этот период:

- дальнейшее развитие физических и морально-волевых качеств;

- повышение уровня технического мастерства;

- овладение разработанной тактикой и приобретение опыта соревнований;

- повышение уровня теоретических знаний;

- дальнейшее решение воспитательных задач.

Соревновательный период включает два этапа: предсоревновательный и соревновательный.

В данном периоде баскетболист начинает выполнять отдельные упражнения и тренировки в максимальном режиме и высокой интенсивности. Построение соревновательного периода зависит от цикличности проведения соревнований.

На первом этапе соревновательного периода баскетболисты участвуют в соревнованиях, цель которых - проверить подготовленность спортсмена, выявить слабые стороны и определить пути их исправления. Участие в соревнованиях на этом этапе не вызывает особых изменений в тренировках; прежде всего это необходимость проверить возможности, повысить тренированность, оценить эффективность тренировочного процесса, привыкнуть к новым условиям. Что позволят внести поправки в учебно-тренировочный процесс и лучше подготовиться к дальнейшим соревнованиям.

Главная цель тренировки на втором этапе соревновательного периода - достичь наивысших результатов. В это время снижается объем тренировочных занятий, с одновременным повышением интенсивности и сложности. Средства и методы тренировки в соревновательном периоде менее разнообразны. Здесь больше используются командные упражнения. Разнообразие создается изменением методов и способов выполнения упражнений, а также сменой мест занятий (стадионы с различным покрытием.).

**Педагогический контроль.**

·Теоретическая подготовка.

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется посредством использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание, экзамен по билетам. Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется по 5-и бальной системе в конце учебного года (апрель-май).

·Общефизическая подготовка.

Оценка уровня общефизической подготовки учащихся осуществляется путем сдачи и выполнения контрольных тестовых заданий и упражнений, которые проводятся в начале и в конце учебного года (сентябрь, апрель):

### 5. Календарный учебный график.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во**  **часов** | **Форма занятия** | **Формы подведения итогов** | **место** | **Дата проведения план** |
| 1 | Техника безопасности. Баскетбол- история развития. Контрольные испытания. | 2 | Лекция  практические занятия | беседа. | Зал | 04.09. |
| 2 | Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте | 2 | Лекция  практические занятия | выполнять изучаемые упражнения | Зал | 06.09. |
| 3 | Техника передачи одной рукой от плеча | 2 | Лекция  практические занятия | выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете | Зал | 11.09. |
| 4 | Передача двумя руками над головой | 2 | Лекция  практические занятия | выполнять передачи одной и двумя руками , повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди | Зал | 13.09. |
| 5 | Техника передач двумя руками в движении | 2 | Лекция  практические занятия | выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч» | Зал | 18.09. |
| 6 | Техника броска после ведения мяча | 2 | практические занятия | выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре | Зал | 20.09. |
| 7 | Техника поворотам в движении | 2 | практические занятия | выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине | Зал | 02.10 |
| 8 | Техника ловли мяча, отскочившего от щита | 2 | практические занятия | выполнять перемещение в игре, изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке | Зал | 04.10 |
| 9 | Техника броскам в движении после ловли мяча | 2 | практические занятия | выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке | Зал | 09.10 |
| 10 | Техника броскам в прыжке с места | 2 | практические занятия | выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке | Зал | 11.10 |
| 11 | Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке | 2 | практические занятия | выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра | Зал | 16.10 |
| 12 | Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча | 2 | практические занятия | выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180\*, ведение с обводкой линий штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре | Зал | 18.10 |
| 13 | Учет по технической подготовке | 2 | практические занятия | выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре | Зал | 23.10 |
| 14 | Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча | 2 | практические занятия | выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре | Зал | 25.10 |
| 15 | Техника ведения и передач в движении | 2 | практические занятия | выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, броск; применять изучаемые приемы в учебной игре | Зал | 30.10 |
| 16 | Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу | 2 | практические занятия | выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре | Зал | 02.11 |
| 17 | Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом | 2 | практические занятия | выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре | Зал | 06.11 |
| 18 | Техника отвлекающих действий на бросок | 2 | практические занятия | выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре | Зал | 08.11 |
| 19 | Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание | 2 | практические занятия | выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат | Зал | 13.11 |
| 20 | Техника выбивания мяча после ведения | 2 | практические занятия | выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении | Зал | 15.11 |
| 21 | Техника атаки двух нападающих против одного защитника | 2 | практические занятия | выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 х 1; игра | Зал | 20.11 |
| 22 | Выбивания мяча при ведении | 2 | практические занятия | выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении ; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра | Зал | 22.11 |
| 23 | Передачи одной рукой с поворотом | 2 | практические занятия | Передачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра | Зал | 27.11 |
| 24 | Прием нормативов по технической подготовке | 2 | практические занятия | штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска | Зал | 29.11 |
| 25 | Передачи в движении в парах | 2 | практические занятия | повторить выбивание мяча при ведении , бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; .Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра. | Зал | 04.12 |
| 26 | Передачи в тройках в движении | 2 | практические занятия | передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра. | Зал |  |
| 27 | Передачи в тройках в движении | 2 | практические занятия | передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра. | Зал | 06.12 |
| 28 | Передачи в движении | 2 | практические занятия | Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 х 1; 3 х 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра | Зал | 11.12 |
| 29 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита | 2 | практические занятия | борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 х 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрового; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра | Зал | 13.12 |
| 30 | Техника передач мяча | 2 | практические занятия | Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрового игрока; выбивание мяча; учебная игра | Зал | 18.10 |
| 31 | Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска | 2 | практические занятия | Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема). Учебная игра. | Зал |  |
| 32 | Техника передач в движении, нападение через центрового игрока | 2 | практические занятия | Передачи в движении; нападение через центрового игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра. | зал | 20.12 |
| 33 | Техника нападения через центрового, входящего в область штрафной площадки | 2 | практические занятия | Ведение мяча и выбивание; нападение через центрового, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра | зал | 25.12 |
| 34 | Закрепление через центрового, заслоны. | 2 | практические занятия | Броски в движении с двух сторон; нападение через центрового, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра. | зал | 27.12 |
| 35 | Техника передач. Разучивание нападения «тройкой» | 2 | практические занятия | Передачи; нападение «тройкой»- подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра | зал | 01.01 |
| 36 | Техника передач. Разучивание нападения «тройкой» | 2 | практические занятия | Передачи; нападение «тройкой»- подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра | зал | 03.01 |
| 37 | Прием нормативов по технической подготовке | 2 | практические занятия | штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска | зал | 08.01 |
| 38 | Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника | 2 | практические занятия | Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний | зал | 10.01 |
| 39 | Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника | 2 | практические занятия | Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний | зал | 15.01 |
| 40 | Закрепление техники и тактики в игре, бросков | 4 | практические занятия | Учебная игра. Броски | зал | 17.01  22.01 |
| 41 | Закрепление техники и тактики в игре, бросков | 4 | практические занятия | Учебная игра. Броски | зал | 24.01  29.01 |
| 42 | Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры | 4 | практические занятия | «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 Х 1, 3 Х 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра. | зал | 31.01  05.02 |
| 43 | Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры | 4 | практические занятия | «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 Х 1, 3 Х 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра. | зал | 07.02  12.02 |
| 44 | Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника | 2 | практические занятия | «Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра | зал | 14.02 |
| 45 | Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника | 2 | практические занятия | «Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра | зал | 19.02 |
| 46 | Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрового игрока | 2 | практические занятия | Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрового; нападение через центрового; выбивание мяча при ведении; Учебная игра | зал | 21.02 |
| 47 | Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрового игрока | 2 | практические занятия | Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрового; нападение через центрового; выбивание мяча при ведении; Учебная игра | зал | 26.02 |
| 48 | Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрового игрока | 2 | практические занятия | Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрового игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центровому; броски в прыжке. Учебная игра | зал | 28.02 |
| 49 | Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрового игрока | 2 | практические занятия | Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрового игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центровому; броски в прыжке. Учебная игра | зал | 05.03 |
| 50 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита | 2 | практические занятия | Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрового игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра | зал | 07.03 |
| 51 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита | 2 | практические занятия | Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрового игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра | зал | 12.03 |
| 52 | Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие | 2 | практические занятия | Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы);выполнение технических приемов; Учебная игра | зал | 14.03 |
| 53 | Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие | 2 | практические занятия | Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы);выполнение технических приемов; Учебная игра | зал | 19.03 |
| 54 | Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами | 2 | практические занятия | Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра | зал | 21.03 |
| 55 | Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами | 2 | практические занятия | Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра | зал | 26.03 |
| 56 | Закрепление пройденного материала | 4 | практические занятия | Учебная игра. ОФП. | зал | 28.03  02.04 |
| 57 | Закрепление пройденного материала | 4 | практические занятия | Учебная игра. ОФП. | зал | 04.04  09.04 |
| 58 | Техника ведения на максимальной скорости | 2 | практические занятия | Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра. | зал | 11.04 |
| 59 | Техника ведения на максимальной скорости | 2 | практические занятия | Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра. | зал | 16.04 |
| 60 | Прием нормативов по технической и специальной подготовки | 2 | практические занятия | Бег челночным способом, бег на 30 м. с максимальной скоростью. | зал | 18.04 |
| 61 | Техника добивания мяча в корзину | 2 | практические занятия | Добивание мяча в корзину; переключения- подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра | площадка | 23.04 |
| 62 | Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном | 2 | практические занятия | Передачи в парах; нападение в тройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. Учебная игра | площадка | 25.04 |
| 63 | Техника бросков и передач в движении | 2 | практические занятия | Броски и передачи в движении; плотная опека на ¾ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния | площадка | 30.04 |
| 64 | Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков | 2 | практические занятия | Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра | площадка | 02.05 |
| 65 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита | 2 | практические занятия | Борьбы за мяч, отскочившего от щита выполняется на двух щитах; зонная защита 2+1+2 и игра против неброски с места с расстояния 6 – 7 м.Учебная игра | площадка | 07.05 |
| 66 | Броски в движении | 2 | практические занятия | Броски в движении; зонная упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра | площадка | 09.05 |

**6. Формы аттестации и оценочные материалы.**

Объективная информация о состоянии баскетболистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

**Этапный контроль** предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводятся в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

1. врачебные обследования;
2. антропометрические обследования;
3. тестирование уровня физической подготовленности;
4. расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
5. анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

**Текущий контроль** проводится для получения информации о состоянии спортсмена после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

1. объема и эффективности соревновательной деятельности;
2. объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

**Оперативный контроль** направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

**Педагогический контроль** по направленности и содержанию охватывает три основные раздела:

- Контроль уровня подготовленности баскетболистов(оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

- Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

- Оценка и контроль текущего состояния спортсмена осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого юного спортсмена чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

**Оценка и контроль тренировочной деятельности**

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

К показателям объема следует отнести количество:

* тренировочных дней;
* тренировочных занятий;
* часов, затраченных на тренировочные занятия.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**для спортивно-оздоровительных групп**

для ОБУЧАЮЩИХСЯ 8-10 ЛЕТ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Физические способности*** | ***Контрольное упражнение*** | ***Возраст, лет*** | ***Уровень*** | | | | | | |
| ***Мальчики*** | | | ***Девочки*** | | | |
| ***Низкий (3)*** | ***Средний***  ***(4)*** | ***Высокий***  ***(5)*** | ***Низкий (3)*** | ***Средний (4)*** | ***Высокий (5)*** | |
| Скоростные | Бег 30м, с | 8 | 7,1 и выше | 7,0-6,0 | 5,4 и ниже | 7,3 и выше | 7,2-6,2 | 5,6 и ниже |
| 9 | 6,8 | 6,7-5,7 | 5,1 | 7,0 | 6,9-6,0 | 5,3 |
| 10 | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,1 | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,2 |
| Координационные | Челночный бег  3\*10м, с | 8 | 10,4 и выше | 10,0-9,5 | 9,1 и ниже | 11,2 и выше | 10,7-10,1 | 9,7 и ниже |
| 9 | 10,2 | 9,9-9,3 | 8,8 | 10,8 | 10,3-9,7 | 9,3 |
| 10 | 9,9 | 9,5-9,0 | 8,6 | 10,4 | 10,0-9,5 | 9,1 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 8 | 110 и ниже | 125-145 | 165 и выше | 90 и ниже | 125-140 | 155 и выше |
| 9 | 120 | 130-150 | 175 | 110 | 135-150 | 160 |
| 10 | 130 | 140-160 | 185 | 120 | 140-150 | 170 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 8 | 750 и менее | 800-950 | 1150 и выше | 550 и менее | 650-850 | 950 и выше |
| 9 | 800 | 850-1000 | 1200 | 600 | 700-900 | 1000 |
| 10 | 850 | 900-1050 | 1250 | 650 | 750-950 | 1050 |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине(М), подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз | 8 | 1 и ниже | 2-3 | 6 и выше | 3 и ниже | 6-10 | 14 и выше |
| 9 | 1 | 3-4 | 7 | 3 | 7-11 | 16 |
| 10 | 1 | 3-4 | 8 | 4 | 8-13 | 18 |

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП**

**для спортивно-оздоровительных групп**

для ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-15 ЛЕТ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Физические способности*** | ***Контрольное упражнение*** | ***Возраст, лет*** | ***Уровень*** | | | | | |
| ***мальчики*** | | | ***девочки*** | | |
| ***Низкий (3)*** | ***Средний***  ***(4)*** | ***Высокий***  ***(5)*** | ***Низкий (3)*** | ***Средний (4)*** | ***Высокий (5)*** |
| Скоростные | Бег 30м, с | 11 | 6,3 и выше | 6,1-5,5 | 5,0 и ниже | 6,4 и выше | 6,3-5,7 | 5,1 и ниже |
| 12 | 6,0 | 5,8-5,4 | 4,9 | 6,2 | 6,0-5,4 | 5,0 |
| 13 | 5,9 | 5,6-5,2 | 4,8 | 6,3 | 6,2-5,5 | 5,0 |
| 14 | 5,8 | 5,5-5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9-5,4 | 4,9 |
| 15 | 5,5 | 5,3-4,9 | 4,5 | 6,0 | 5,8-5,3 | 4,9 |
| Координационные | Челночный бег  3\*10м, с | 11 | 9,7 и выше | 9,3-8,8 | 8,5 и ниже | 10,1 и выше | 9,7-9,3 | 8,9 и ниже |
| 12 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,6-9,1 | 8,8 |
| 13 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,5-9,0 | 8,7 |
| 14 | 9,0 | 8,7-8,3 | 8,0 | 9,9 | 9,4-9,0 | 8,6 |
| 15 | 8,6 | 8,4-8,0 | 7,7 | 9,7 | 9,3-8,8 | 8,5 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11 | 140 и ниже | 160-180 | 195 и выше | 130 и ниже | 150-175 | 185 и выше |
| 12 | 145 | 165-180 | 200 | 135 | 155-175 | 190 |
| 13 | 150 | 170-190 | 205 | 140 | 160-180 | 200 |
| 14 | 160 | 180-195 | 210 | 145 | 160-180 | 200 |
| 15 | 175 | 190-205 | 220 | 155 | 165-185 | 205 |
| Выносливость | 6-минутный  бег, м | 11 | 900 и ниже | 1000-1100 | 1300 и выше | 700 и ниже | 850-1000 | 1100 и выше |
| 12 | 950 | 1100-1200 | 1350 | 750 | 900-1050 | 1150 |
| 13 | 1000 | 1150-1250 | 1400 | 800 | 950-1100 | 1200 |
| 14 | 1050 | 1200-1300 | 1450 | 850 | 1000-1150 | 1250 |
| 15 | 1100 | 1250-1350 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине(М), подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз | 11 | 1 и ниже | 4-5 | 6 и выше | 4 и ниже | 10-14 | 19 и выше |
| 12 | 1 | 4-6 | 7 | 4 | 11-15 | 20 |
| 13 | 1 | 5-6 | 8 | 5 | 12-15 | 19 |
| 14 | 2 | 6-7 | 9 | 5 | 13-15 | 17 |
| 15 | 3 | 7-8 | 10 | 5 | 12-13 | 18 |

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**для спортивно-оздоровительных групп**

для ОБУЧАЮЩИХСЯ 15-18 ЛЕТ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Физические способности*** | ***Контрольное упражнение*** | ***Возраст, лет*** | ***Уровень*** | | | | | |
| ***Юноши*** | | | ***Девушки*** | | |
| ***Низкий (3)*** | ***Средний***  ***(4)*** | ***Высокий***  ***(5)*** | ***Низкий (3)*** | ***Средний (4)*** | ***Высокий (5)*** |
| Скоростные | Бег 30м, с | 16 | 5,2 и ниже | 5,1-4,8 | 4,4 и выше | 6,1 и ниже | 5,9-5,3 | 4,8 и выше |
| 17,18 | 5,1 | 5,0-4,7 | 4,3 | 6,1 | 5,9-5,3 | 4,8 и выше |
| Координационные | Челночный бег  3\*10м, с | 16 | 8,2 и ниже | 8,0-7,6 | 7,3 и выше | 9,7 и ниже | 9,3-8,7 | 8,4 и выше |
| 17,18 | 8,1 | 7,9-7,5 | 7,2 | 9,6 | 9,3-8,7 | 8,4 и выше |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 16 | 180 и ниже | 195-210 | 230 и выше | 160 и ниже | 170-190 | 210 и выше |
| 17,18 | 190 | 205-220 | 240 | 160 | 170-190 | 210 и выше |
| 17,18 | 1100 | 1300-1400 | 1500 и выше | 900 и ниже | 1050-1200 | 1300 и выше |
| Выносливость | 6-минутный  бег, м | 16 | 1100 и ниже | 1300-1400 | 1500 и выше | 900 и ниже | 1050-1200 | 1300 и выше |
| 17,18 | 1100 | 1300-1400 | 1500 и выше | 900 и ниже | 1050-1200 | 1300 и выше |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине(М), подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз | 16 | 4 и ниже | 8-9 | 11 и выше | 6 и ниже | 13-15 | 18 и выше |
| 17,18 | 5 | 9-10 | 12 | 6 | 13-15 | 18 и выше |

**7. Методические и информационные материалы.**

**ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
7. Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подго­товке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по ДЮСШ.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных баскетболистов. На ее основе решаются следующие задачи:

* воспитание личностных качеств спортсмена;
* воспитание волевых качеств;
* развитие процесса восприятия;
* развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
* развитие способности управлять своими эмоциями.

ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ

В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества. Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. при этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым игровой дисциплины.

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа тренер формирует прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость, трудолюбие) в сочетании с волевыми (решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность).

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:

1. Воспитание волевых качеств личности;
2. Воспитание спортивного трудолюбия;
3. Интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки
4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело
5. Воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности школы
6. Самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру-преподавателю и является обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с воспитанием и развитием физических качеств обучающихся.

Воспитательные средства, используемые на работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;

- высокая организация тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;

- дружный коллектив.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;

- совместное празднование дней рождений;

- подготовка и уборка мест тренировочных занятий.

- экскурсии.

Немаловажное значение имеет работа с родителями – встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией учреждения; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях посвященных праздничным датам совместно с детьми;

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о ВОВ, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании хоккеиста является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- проведение праздников;

- встречи со знаменитыми людьми;

- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;

- тематические диспуты и беседы;

- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;

- трудовые сборы и субботники;

- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного хоккеиста. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

**8. Материально-техническое обеспечение.**

**Для реализации программы необходимо**: баскетбольные кольца, мячи баскетбольные, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные, аптечка, свисток.

**Кадровое обеспечение:**

**Бобин Юрий Сергеевич**

**Образование:**

Карельский государственный педагогический университет по специальности «Физическая культура и спорт», присвоена квалификация «учитель физической культуры».1989г.

**стаж в ДЮСШ – 12 лет**

**Курсы повышения квалификации:**

Частное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки» г Ростов – на Дону. 144ч

**Квалификационная категория:**

Первая 25.11.2016

**Группы: 3**

**Количество детей: 45**

**Нагрузка: 1.33**

**Достижения:**

Первенство РК - участники

**Выезды:** Сортавала – 1 раз: Петрозаводск – 1 раз

**Участи в мероприятиях города:**

Президентские игры и состязания; Лыжня России; Кросс, Равнение на Победу.

**9.Список литературы.**

* + - 1. Портнов Ю. М., Башкирова В. Г. и др. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализоранных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004 г.
      2. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г. 3. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 1987 г.
      3. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю. Д.Железняка, Ю. М.Портнова. – М.: Академия, 2008 г.
      4. Жуков М. Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г
      5. Гомельский А. Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. – М.: ФАИР-. ПРЕСС, 2002 г

**Список для воспитанников:**

* + - 1. Стонкус С. Мы играем в баскетбол. Книга для учащихся. – М., 2004.
      2. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу (V – VI классах) //Физкультура в школе. – 1993. - № 4. – С. 13-20.
      3. Фарбер Д.А., Корниенко И.А., Сонькин В.Д. Физиология школьника. – М.,1990.
      4. Филеш В.П. «Воспитание физических качеств юных спортсменов». – М.: ФиС, 1994.
      5. Фролов В.Г. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке». – М.: Просвещение, 1996.

Интернет ресурсы:

* 1. <http://www.minsport.gov.ru>
  2. http://www.gto.ru
  3. <http://www.goskomsportrk.ru/>
  4. <https://kes-basket.ru/news/novosti-ligi/31261-zayavochnaya-kampaniya-perenositsya>
  5. <https://vk.com/kesbasket>
  6. <https://yandex.ru/video/search>