

Управление образованием муниципального образования Белореченский

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа № 1 города Белореченска

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

по

**баскетболу**

Срок реализации не ограничен

Программа разработана  
на основании Федеральных государственных  
требований от 12.09.2013 № 730

г. Белореченск  
2017

Принята на педагогическом совете  
МБУ ДО ДЮСШ 1  
г. Белореченска  
Протокол № 6  
«16» мая 2017

  
«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО ДЮСШ 1  
г. Белореченска  
А.В. Папазьян  
Приказ от 23.05.2017 г. № 143/1

Авторы программы:

1. Овчинникова Любовь Михайловна, инструктор-методист, первая квалификационная категория.
2. Шильцова Анастасия Александровна, инструктор-методист.
3. Бердник Владимир Петрович, тренер-преподаватель, высшая квалификационная категория.

Рецензенты:

1. Омаров Мухтар Бахмудович, заместитель начальника управления образованием МО Белореченский район.
2. Калинин Михаил Васильевич, учитель физической культуры МБУ СОШ 5, высшая квалификационная категория.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительным общеразвивающим программам по баскетболу в МБУ ДО ДЮСШ 1 г. Белореченска.

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

## Содержание программы

1	Пояснительная записка .....	3
2	Учебно-тематический план .....	6
3	Содержание программы .....	7
4	Методическое обеспечение образовательной программы .....	11
5	Информационное обеспечение .....	12
6	Список литературы .....	12

## 1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу составлена на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ФЗ от 4 декабря 2007 № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказа Министерства спорта России от 12 сентября 2013 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации, дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», приказу Министерства спорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта», приказу Министерства спорта России от 21 октября 2012 года № 325 «Об утверждении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

В программе представлена модель построения учебно-тренировочного процесса, направленного на привлечение к систематическим занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей и молодежи, ознакомление с основами техники баскетбола.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность и новизна программы заключается в возможности привлечения детей младшего возраста и взрослых к занятиям баскетболом, развитию двигательных. Педагогическая целесообразность заключается в ранней специализации в избранном виде спорта и подготовке учащихся к переходу на обучение по предпрофессиональным программам.

Программа ориентирована на современные образовательные технологии: педагогику сотрудничества, специфику баскетбола, возрастные, гендерные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа предусматривает развитие следующих стратегических направлений: формирование знаний, умений и навыков, отбор одарённых детей, подготовка одарённых детей к дальнейшему обучению по предпрофильным образовательным программам.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки, применяемые для спортивной подготовки обучающихся.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы.

Цель: содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей.

Программа решает следующие задачи:

### 1. Образовательные:

- формирование и развитие двигательных качеств, спортивных способностей обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков социализации адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- формирование умений и навыков техники и тактики баскетбола.

### 2. Развивающие:

- развитие координационных способностей, силы, гибкости, выносливости;
- развитие творческих способностей;
- привлечение к занятиям баскетболом максимального числа учащихся;

### 3. Воспитательные:

- приобщение воспитанников к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, Кубани, российского спорта;

- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважение к товарищам по команде независимо от национальности и вероисповедания;

- формирование убеждённости в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера.

Баскетбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение в воспитании дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости бросков, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в баскетболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают баскетболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Сроки реализации программы не ограничены временными рамками. На протяжении всего периода обучения учащиеся знакомятся с понятиями о здоровье, здоровом образе жизни, режиме дня, двигательной активности, участвуют в соревнованиях по баскетболу по упрощенным правилам, что способствует воспитанию устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Программа содержит следующие предметные области: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, подвижные и спортивные игры, самостоятельная работа обучающихся.

Минимальный возраст для зачисления – 6 лет. При наборе в группы принимаются все желающие, не имеющие ограничений по здоровью.

Форма учебно-тренировочных занятий – групповая. Группы формируются как из числа вновь прибывших учащихся, так из числа обучающихся, не выполнивших требования предпрофессиональной программы.

Режим занятий – 6 часов неделю. С целью большего охвата занимающихся максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объёма, и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, не более чем на 25% от годового тренировочного объёма.

Минимальная наполняемость групп – 15 человек, максимальная – 30 человек. Количество тренировочных занятий в неделю – 3.

Ожидаемые результаты: основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся является: улучшение личных показателей по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, участие в спортивных соревнованиях.

В результате освоения программы учащиеся должны иметь представление о способах и особенностях движений и передвижений человека, системе дыхания и кровообращения при

выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем, о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм, о физических качествах и общих правилах их тестирования.

Обучающиеся должны уметь составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки, вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений, организовывать и проводить самостоятельные занятия, уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой. Правильно выполнять основы движений в ходьбе, беге, прыжках, акробатических упражнениях.

Для подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы кроме внутренних соревнований, обучающиеся могут, в зависимости от показываемых результатов, участвовать в городских и краевых соревнованиях в соответствии с планом работы спортивной школы.

## 2. Учебный план.

Тренировочный процесс по дополнительной общеразвивающей программе ведется в соответствии с учебным планом, рассчитанным, в соответствии с федеральными государственными требованиями, на 42 недели. Общий объем учебной нагрузки составляет 252 часа.

№ п/п	Предметные области	Количество часов		
		Всего	Теорит.	Практ.
1	Теоретическая подготовка.	19	19	
2	Общая физическая подготовка.	93	12	81
3	Специальная физическая подготовка.	70	7	63
4	Технико-тактическая подготовка.	47	5	42
5	Подвижные и спортивные игры.	23		23
6	Самостоятельная подготовка, участие в спортивно-массовых и спортивно-оздоровительных мероприятиях	В период каникул		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>252</b>		

## 3. Содержание программы.

### 3.1. Теоретическая подготовка.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Здоровье и физическое развитие человека. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Выполнение основных движений с различной скоростью с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений. Измерение роста, веса, окружности плеча и силы мышц (динамометрия).

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазание, ползание, перелазание, плавание) различными способами и с

изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Осенью и зимой принимать воздушные ванны 2 раза в день. Сначала по 5-10 мин., постепенно довести до 30-60 мин. (температура воздуха от +22 до -16°C). Воздушные ванны рекомендуются в сочетании с занятиями гимнастикой, подвижными и спортивными играми. Летом световоздушные ванны — 10-60 мин. и больше. Солнечные ванны. В средней полосе между 9-11 час. от 4 до 60 мин. (на всё тело). Водные процедуры. Обтирание — рано утром, после зарядки или до дневного сна 2-3 мин. Обливание — утром после зарядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40-120 сек. (в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей). Душ — утром перед едой или перед дневным сном. 90-120 сек. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха +24°C, воды от +20°C, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пребывание в воде может быть постепенно увеличено до 10-15 мин. Хождение босиком. Осенью и зимой начинать с нескольких минут хождения босиком в комнате с постепенным увеличением продолжительности процедуры. Летом хождение по траве и грунту. При хорошем состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10-40 сек.

Способы саморегуляции. Владение приемами саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.

Способы самоконтроля. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

Влияние занятий баскетболом на строение и функции организма человека. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях баскетболом. Основы техники и тактики баскетбола. Правила соревнований по баскетболу.

### **3.2. Общая физическая подготовка.**

Развитие физических качеств: гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений.

*Общеподготовительные упражнения:*

- строевые и порядковые упражнения;
- ходьба, бег, прыжки;
- метания, переползания;
- упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, комбинированные упражнения для всех групп мышц;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения на расслабление, дыхательные упражнения;
- упражнения с предметами – со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом, с гантелями, с гириями;
- упражнения на гимнастических снарядах;
- плавание;
- передвижение на велосипедах по пересечённой местности;
- однодневные и многодневные походы.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

### **3.3. Специальная физическая подготовка**

*Бег с остановками и изменением направления.* «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

*Упражнения с отягощениями* (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многokrатные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

*Прыжки* на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, баскетбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

#### **Специально-подготовительные упражнения**

*Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с



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

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

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

### **3.3. Техническо-тактическая подготовка.**

*Техническая подготовка:*

- перемещения, остановки, повороты и стойки;
- ловля и передача мяча на месте, в прыжке и в движении;
- ведение мяча;
- обводка соперника;
- обводка с использованием приёмов;
- броски мяча в корзину с места в прыжке и в движении с различных расстояний;
- штрафные броски;
- сочетание изученных технических приёмов.

*Тактика нападения:*

- выход для получения и отвлечения мяча;
- Розыгрыш мяча;

- атака корзины;
- заслон;
- наведение;
- пересечение;
- треугольник, тройка, малая восьмёрка;
- скрестный выход;
- сдвоенный заслон;
- наведение на двух игроков;
- система быстрого прорыва;
- игра в численном большинстве и меньшинстве.

*Тактика защиты:*

- противодействие выходу на свободное место, получению мяча;
- противодействие розыгрышу мяча, атаке корзины;
- подстраховка, переключение, проскальзывание;
- групповой отбор мяча;
- против малой восьмёрки;
- против скрестного выхода;
- против сдвоенного заслона;
- против личной, зонной защиты и смешанной защиты;
- против личного и зонного прессинга;
- игра в большинстве и меньшинстве.

*Игровая подготовка.*

Основные правила и принципы игры.

Подвижные игры с элементами баскетбола.

Игры 2х2, 3х3, на одно кольцо, только в нападении, только в защите.

Игровые ситуации.

Комбинации из изученных элементов техники и тактики.

Игра в мини-баскетбол.

Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Товарищеские и матчевые игры.

Официальные игры на соревнованиях.

### **3.4. Спортивные и подвижные игры.**

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания обучающихся, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

При проведении учебно-тренировочных занятий используются подвижные игры с бегом и прыжками, метанием, лазанием и перелазанием, преодолением препятствий, сюжетные и ролевые игры.

*Спортивные игры* волейбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка баскетболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом

вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

### **3.5. Самостоятельная подготовка обучающихся.**

Самостоятельная подготовка осуществляется в каникулярное время и включает в себя: посещение физкультурно-спортивных мероприятий, выполнение комплекса утренней зарядки, выполнения комплекса упражнений, направленных на развитие двигательных качеств, активный отдых по месту жительства, комплекс оздоровительных и развлекательных мероприятий по плану родителей.

## **4. Методическое обеспечение.**

Успешное решение задач подготовки учащихся во многом зависит от тренировочных занятий, определения их структуры выбора средств и методов. По направленности практические занятия делятся на однонаправленные и комбинированные, целостно-игровые, контрольные.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочных занятий или в форме объяснений во время отдыха. Так же можно проводить, специальные занятия для теоретической подготовки в форме продолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

Практические занятия могут различаться по цели на учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные, по степени разнообразия решаемых задач на однородные и разнородные.

Контрольные занятия применяются в конце отдельных этапов подготовки, при условии проверки уровня освоения учащимися программного материала или в случаях проверки качества работы тренера. На таких занятиях принимаются зачёты по теории, технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия проводятся для формирования соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки, матчевые и товарищеские встречи.

Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности баскетболиста, но при этом уровень тренировочных и соревновательных нагрузок должен проходить постепенно и соответствовать росту работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе и каждому спортсмену индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Организация учебно-тренировочного процесса в баскетболе и его содержание в группах начальной подготовки принципиальных различий не имеет. При расчёте времени на каждый из основных видов занятий на тренировках продолжительностью 90 минут рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

- обязательный комплекс упражнений (в разминке) – 2-5 минут;
- элементы акробатики – 6-10 минут;
- подвижные игры – 16 - 35 минут.

Оставшееся время занятия может быть использовано на изучение и совершенствование элементов.

Важнейшим требованием является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, уровня двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств.

При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя особое внимание овладению школой движений. При проведении занятий нужно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, вовремя исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей младших школьников тесно связано между собой. Умелое сочетание в учебном процессе координационных и кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам – отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности учебно-тренировочного занятия необходимо широко использовать нестандартное оборудование, технические средства обучения, доступные тренажёры для развития физических способностей и формирования двигательных навыков.

Отличительной особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на учебно-тренировочных занятиях чёткая организация, разумная дисциплина, основанная на точном выполнении команд, указаний и распоряжений тренера должна сочетаться с предоставлением им определённой свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

Учитывая большие индивидуальные различия даже детей одного возраста, тренер-преподаватель должен предоставить учащимся разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

## **5. Информационное обеспечение.**

Информационное обеспечение образовательного процесса направлено на развитие единой информационно-образовательной среды позволяет повысить качество образования за счет тестирования уровня знаний и физической подготовленности обучающихся, предоставления оперативной информации родителям, ведение мониторинга выполнения программы, просмотра обучающих видеоматериалов, соревнований, учебных поединков.

## **6. Литература:**

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. М. Советский спорт, 2004. 100 с.
  2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.
  3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.
  4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
  5. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
  6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.
  7. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняк. - М., 1984.
- Приказ Минспорта России от 10.04.2013г. № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол».

Литература для учащихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.- 15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Ограничусь баскетболом. Т.С. Пинчук.-М. Физкультура и спорт, 1991.-224 с.
3. Гомельский А.Я. Центровые. М.: Физкультура и спорт. 1988.207 с.