

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 2 п.г.т. Безенчук муниципального района Безенчукский Самарской области структурное подразделение

**«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

«Принято»

На педагогическом совете  
ДЮСШ

Протокол № 3 от 26.05.2020 г.

«Утверждаю»

Руководитель с/п «ДЮСШ»



С.Н. Мартынов

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
по баскетболу**

Возраст занимающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 1 год

Составители:

Тренеры-преподаватели:

И.А. Плеханова

С.В. Гайдукова

И.С. Исмагулова

И.О. Ржевский

А.Е. Сквозников

п. Безенчук 2020 г.

**Краткая аннотация:** Программа «Баскетбол» является инновационным общеобразовательным программным документом для учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям.

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу составлена для государственного бюджетного образовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 2 структурного подразделения «Детско-юношеская спортивная школа» м. р. Безенчукский.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу разработана и адаптирована для детей с ОВЗ в соответствии со следующими **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей"
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

## **Направленность программы - физкультурно-спортивная.**

**Актуальность** программы обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей.

Программа предоставляет возможности детям разного возраста, но не получившим ранее практики занятий по баскетболу, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Возможна реализация образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Отличительной особенностью** программы является модульное построение ее содержания. Все содержание программы организуется в систему модулей (блоков), каждый из которых представляет собой логическую завершенность по отношению к установленным целям и результатам развития, обучения и воспитания. Важнейшей характеристикой данной модульной программы является подвижность содержания и технологий, учет индивидуальных интересов и запросов учащихся.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка.

Программа предусматривает «стартовый» (ознакомительный) уровень освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

**Цель программы:** удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании обучающихся средствами вида спорта «баскетбол».

Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих **задач:**

### **Обучающие:**

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-

оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

**Развивающие:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта.

**Воспитательные:**

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы:** 7-18 лет.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год, объем – 126 часов, три модуля.

**Форма обучения:**

- занятие;
- теоретическая работа;
- практическая работа.

**Формы организации занятий:** групповая, подгрупповая и индивидуальная.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 часа и 1,5 часа.

**Наполняемость учебных групп:** составляет 10-25 чел.

**Планируемые результаты**

Учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по баскетболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Личностные:

- чувство любви к спорту;
- вести здоровый образ жизни;
- положительные отношение к процессу учения, приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие затруднения;

Познавательные:

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.

Регулятивные:

- планировать, контролировать и оценивать тренировочной действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе обучения;

- понимать причины успеха/неуспеха тренировочной деятельности;
- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей;
- готовность оценивать свой труд, принимать оценки одноклассников, педагогов, родителей.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

### Учебный план

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Игровая подготовка	28	3	25
2.	Баскетбол	70	6	64
3.	Стритбол	28	3	25
	<b>ИТОГО</b>	126	12	114

### Критерии и показатели оценки эффективности программы.

1. Стабильный состав и интерес обучающихся к обучению и пропаганда занятий физической культурой и спортом.
2. Динамика прироста показателей уровня физической подготовленности.
3. Участие занимающихся в соревнованиях различного уровня, конкурсах, фестивалях, выполнение норм комплекса ГТО на знак отличия.

#### Формы контроля качества образовательного процесса:

- собеседование
- наблюдение
- анкетирование
- тестирование
- сдача норм ГТО
- участие в соревнованиях в течении года.

## Модуль. Игровая подготовка

**ЦЕЛЬ:** привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

**Задачи:**

**Обучающие:**

-содействие гармоничному физическому развитию, всесторонне физической подготовленности;

- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры.

**Развивающие:**

- укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей физической и технической подготовке.

**Воспитательные:**

- воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни;

- воспитание специальных физических качеств;

- воспитание черт спортивного характера.

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- историю различных игр; правила игр.

- основы личной гигиены, причины травматизма правила его предупреждения;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;

Обучающийся должен приобрести навык:

- уметь принимать быстро решения в нестандартных ситуациях.

### Учебно-тематический план

№	Тема занятий	Кол-во часов			Формы контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Современные подвижные игры.	1	10	11	Беседа. Пед. наблюдение. Тестирование.
2	Спортивные игры.	1	10	11	Беседа. Пед. наблюдение. Тестирование.
3	Эстафеты.	1	5	6	Контрольные упражнения, тесты
<b>Итого:</b>		3	25	28	

### Содержание программы

**Раздел 1.1. Современные подвижные игры.**

*Теория:* Особенности современных подвижных игр.

*Практика:* Игры: «Лапта», «Заложник мяча», «Мяч по кругу», «Одиннадцать», «Выбивной», «Нас не слышно и не видно», «Третий лишний».

### **Раздел 1.2. Спортивные игры.**

*Теория:* Правила игры в пионербол. Правила игры в волейбол. Правила игры в футбол.

*Практика:* Игра в пионербол. Игра в волейбол. Игра в футбол.

**Раздел 1.3. Эстафеты.** Эстафеты с предметами. Эстафеты без предметов. Спортивный праздник.

## **Модуль: Баскетбол**

**ЦЕЛЬ:** привитие стойкого интереса к занятиям спортом, в частности баскетболу.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- ознакомить детей с принципами и правилами игры;
- ознакомить с правилами поведения спортсменов и со способами разрешения нестандартных ситуаций на соревнованиях;
- научить основам тактики и техники игры в баскетбол;
- ознакомить детей с правилами проведения соревнований по баскетболу;
- обучить правилам восстановления организма после тренировок;
- подготовка к выполнению нормативных требований.

**Развивающие:**

- развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость;
- укреплять здоровье учащихся;
- развивать кругозор учащихся: ознакомить с историей баскетбола;
- развивать интерес к баскетболу как виду спорта.

**Воспитательные:**

- воспитывать у учащихся волю, целеустремленность, стремление к достижению спортивных результатов;
- формировать интерес к активному образу жизни.
- воспитывать у детей чувство коллективизма и толерантное отношение.

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- историю баскетбола;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятии баскетболом и правила его предупреждения;

Обучающийся должен уметь:

- Выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- Владеть тактико–техническими приемами баскетбола;
- Знать основы судейства.

Обучающийся должен приобрести навык:

- уметь принимать быстро решения в нестандартных ситуациях.

## Учебно-тематический план

№	Тема занятий	Кол-во часов			Формы контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Техническая подготовка	2	30	32	Беседа. Пед. наблюдение. Тестирование.
2	Тактическая подготовка	2	30	32	Беседа. Пед. наблюдение. Тестирование.
3	Соревнования (товарищеские игры)	2	4	6	Контрольные упражнения, тесты
<b>Итого:</b>		6	64	70	

### Содержание программы

#### **История развития баскетбола в России.**

*Теория:* Возникновение, развитие и распространение игры. Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом. Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по баскетболу: чемпионат России.

Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма: Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Личная и общественная гигиена: Общее понятие о гигиене.

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня.

#### **Основы технической и тактической подготовки.**

Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

Изучение теоретического материала осуществляется на практических занятиях в форме бесед, продолжительностью 10-15 минут.

**1. Перемещения:** Обычный бег, спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

**2. Ведение мяча:** Высокое, среднее и низкое ведение мяча. Ведение мяча «змейкой», перекачивание мяча «змейкой» на месте, в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Ведение мяча с изменением скорости.

**3. Передача мяча:** Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в парах, в тройках. Двумя руками от груди в движении в парах, в тройках. Передача мяча одной



рукой от плеча на месте и в движении. Передача мяча от пола в парах, в тройках. Передача мяча в движении в парах, в тройках. Высокая передача мяча.

4. **Ловля мяча:** Ловля мяча двумя и одной рукой на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной рукой от на месте и в движении. Ловля высоколетающего мяча.

5. **Броски мяча:** Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение, два шага и бросок в кольцо. Бросок от щита. Бросок мяча в кольцо способом «крюк». Броски в кольцо с ближней, со средней и с дальней дистанции. Повторные броски от щита. Бросок в прыжке.

6. **Обманные движения:** Перемещения с обманными движениями. Ведение мяча с уходом влево, вправо от соперника. Передача мяча прямая и от пола с обманным движением. Броски в кольцо после обманного движения.

### **Основные умения игры в баскетбол:**

1. **Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение игроков на баскетбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.

2. **Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов ведения мяча, передачи мяча и бросков мяча. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости.

3. **Групповые действия.** Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу партнёру на свободное место. Правильное движение и перемещение по площадке игроков без мяча.

4. **Индивидуальные действия в защите:** Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (т.е. осуществить закрывание). Умение правильно меняться местами по отношению к сопернику во время заслона (заслон внутренний и внешний).

5. **Групповые действия в защите:** Взаимодействие игроков при вводе противником мяча из-за боковой и лицевой линии.

6. **Индивидуальные действия в нападении:** Правильно выбирать позицию по отношению к своему игроку, который с мячом. Своевременно осуществить открывание в свободное место.

### **Силовые упражнения:**

- сгибание и разгибание рук в упоре;
- сгибание и разгибание рук в упоре сзади;
- упражнения на перекладине;
- работа с экспандером;
- сгибание и разгибание туловища из положения лёжа;
- поднимание ног из положения виса на перекладине (угол 90градусов);
- упражнения с партнёрами;
- упражнения с отягощениями;
- упражнения на тренажёрах и др.

### **Участие в фестивалях, соревнованиях**

*Практика:* участие в фестивалях и соревнованиях различного уровня по лыжным гонкам для начинающих спортсменов.

## **Модуль: Стритбол**

**ЦЕЛЬ:** удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании обучающихся средствами вида спорта «стритбол».

**Задачи:**

**Обучающие:**

- освоение знаний о стритболе, истории стритбола и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий по стритболу.

**Развивающие:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приемами стритбола;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качества и повышение функциональных возможностей организма.

**Воспитательные:**

- воспитание положительных качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитание положительное отношение к занятиям стритболом и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- основные элементы игры
- значение правильной техники для достижения высоких результатов.
- правила поведения на соревнованиях.
- правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами, причины травматизма.
- объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.
- гигиенические требования к одежде и обуви спортсмена.

Обучающийся должен уметь:

1. Самоопределяться с заданием и применять решения его выполнения.
2. Работать в группе.
3. Правильно выполнять тестовые упражнения.
4. Самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию.

Обучающийся должен приобрести навык:

- уметь принимать быстро решения в нестандартных ситуациях

## Учебно-тематический план

№	Тема занятий	Кол-во часов			Формы контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Техническая подготовка	2	30	32	Беседа. Пед. наблюдение. Тестирование.
2	Тактическая подготовка	2	30	32	Беседа. Пед. наблюдение. Тестирование.
3	Соревнования (товарищеские игры)	2	4	6	Контрольные упражнения, тесты
<b>Итого:</b>		3	25	28	

## Содержание программы

### **История развития стритбола в России.**

*Теория:* Возникновение, развитие и распространение игры. Краткий обзор развития стритбола в России и за рубежом.

Развитие стритбола в России. Значение и место стритбола в системе физического воспитания.

Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Личная и общественная гигиена:

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня.

**Основы технической и тактической подготовки.** Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

Изучение теоретического материала осуществляется на практических занятиях в форме бесед, продолжительностью 10-15 минут.

**1. Перемещения:** Обычный бег, спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

**2. Ведение мяча:** Высокое, среднее и низкое ведение мяча. Ведение мяча «змейкой», перекатывание мяча «змейкой» на месте, в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Ведение мяча с изменением скорости.

**3. Передача мяча:** Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в парах, в тройках. Двумя руками от груди в движении в парах, в тройках. Передача мяча одной

рукой от плеча на месте и в движении. Передача мяча от пола в парах, в тройках. Передача мяча в движении в парах, в тройках. Высокая передача мяча.

4. **Ловля мяча:** Ловля мяча двумя и одной рукой на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной рукой от на месте и в движении. Ловля высоколетающего мяча.

5. **Броски мяча:** Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение, два шага и бросок в кольцо. Бросок от щита. Бросок мяча в кольцо способом «крюк». Броски в кольцо с ближней, со средней и с дальней дистанции. Повторные броски от щита. Бросок в прыжке.

6. **Обманные движения:** Перемещения с обманными движениями. Ведение мяча с уходом влево, вправо от соперника. Передача мяча прямая и от пола с обманным движением. Броски в кольцо после обманного движения.

### **Основные умения игры в стритбол:**

1. **Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение игроков на баскетбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.

2. **Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов ведения мяча, передачи мяча и бросков мяча. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости.

3. **Групповые действия.** Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу партнёру на свободное место. Правильное движение и перемещение по площадке игроков без мяча.

4. **Индивидуальные действия в защите:** Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (т.е. осуществить закрывание). Умение правильно меняться местами по отношению к сопернику во время заслона (заслон внутренний и внешний).

5. **Групповые действия в защите:** Взаимодействие игроков при вводе противником мяча из-за боковой и лицевой линии.

6. **Индивидуальные действия в нападении:** Правильно выбирать позицию по отношению к своему игроку, который с мячом. Своевременно осуществить открывание в свободное место.

### **Силовые упражнения:**

- сгибание и разгибание рук в упоре;
- сгибание и разгибание рук в упоре сзади;
- упражнения на перекладине;
- работа с экспандером;
- сгибание и разгибание туловища из положения лёжа;
- поднимание ног из положения виса на перекладине (угол 90градусов);
- упражнения с партнёрами;
- упражнения с отягощениями;
- упражнения на тренажёрах и др.

### **Участие в фестивалях, соревнованиях**

*Практика:* участие в фестивалях и соревнованиях различного уровня.

## **Обеспечение программы**

### **Методическое обеспечение**

Успешное решение образовательных задач возможно при использовании **общепедагогических принципов:**

- принцип наглядности,
- принцип систематичности,
- принцип доступности,
- принцип индивидуализации обучения при единстве требований.

### **Методы работы:**

- метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке,
- метод раннего освоения сложных элементов,
- метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

### Спортивные методы:

- метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;
- метод максимальности и постепенности повышения требований;
- метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- метод круговой тренировки.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Объяснение новой темы обязательно закрепляется показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение

снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающихся.

### **Материально – технические условия.**

*Оборудование и инвентарь для технической подготовки.*

Мячи, фишки.

*Оборудование и инвентарь для физической подготовки.*

Скакалки, эспандеры, футбольные, баскетбольные и волейбольные мячи.

Скакалки. Упражнения с ними содействуют развитию прыгучести, координации движений и прыжковой выносливости. Позволяют выполнять большое число прыжков на высоком эмоциональном фоне.

Эспандеры. Упражнение с ним способствует развитию силы. Позволяет имитировать работу рук как при работе с палочками.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ. / С.Н.Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.
2. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / под общ. ред. Ю.М. Портнова. - М., 1997. - 450 с.
- 3.Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.
4. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И.Кучеренко. - М.:Чистые пруды, 2005. - 32 с.
5. Башкирова М.М. Спортивно-оздоровительные клубы за рубежом / М.М.Башкирова, СИ. Гуськов. - М.: ВНИИФК, 1994. -40 с.
6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса /Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
7. Волков В.М. Спортивный отбор (медико-биологический очерк) / В.М.Волков. - Смоленск, 1979. - 60 с.
8. Вуден Д.Р. Современный баскетбол / сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт,1987. - 254 с.
9. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гат-мен, Т.Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
10. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.
11. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я.Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.
12. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов: учеб. пособие / А.М. Грасис. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 112 с.
13. Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дисс. канд. пед. наук / А.М. Грошев. - Малаховка, 2005. - с.15.
14. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -144 с

### Электронные образовательные ресурсы

<http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки РФ.

[minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru) - Официальный сайт Министерства спорта РФ.

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

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

<http://school-collection.edu.ru>

<http://fcior.edu.ru> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов  
федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<https://ru.wikipedia.org> – «Википедия» свободная энциклопедия.

<http://bmsi.ru> - БМСИ - библиотека международной спортивной информации