



## **Пояснительная записка.**

### **Вид деятельности и нормативные основы разработки.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее- Программа) направлена на формирование, развитие творческих способностей, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в систематических занятиях физической культурой и спортом одним из видов спортивных игр - баскетбол.

Популярность спортивных игр всегда высока среди молодого поколения; спортивные игры динамичны, соревновательная деятельность зрелищна, эмоционально объединяет болельщиков со школьных лет.

В условиях реализации Программы созданы условия для личностного и физического развития обучающихся, получения начальных знаний, умений и навыков вида спорта, выявления способных обучающихся и перевода их на Образовательные программы спортивной подготовки.

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов, определяющих физкультурно-спортивную её направленность.

1.Федеральный Закон №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации» (гл.10, ст.75).

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта. ФГБУ «ФЦО/МО ФВ» , 2022г.

В настоящее время баскетбол – это спортивная игра, завоевавшая признание в большинстве стран мира и, входящая в программу олимпийских игр. Баскетболисту необходимы разносторонняя физическая подготовленность и высокий уровень специальной быстроты, ловкости, прыгучести, выносливости и силы. Наряду с атлетизмом для игры характерны многогранность и универсализм технического мастерства. Каждый игрок должен хорошо владеть всеми существующими приемами нападения и защиты и быть виртуозом в исполнении тех, которые наиболее важны для его функций в команде. Особое значение имеют соответствие применяемых приемов конкретным игровым ситуациям и их высокая эффективность в условиях активного противодействия.

Соревновательный характер игровой деятельности с большими физическими напряжениями, постоянное противоборство, непрерывные поиски наиболее



эффективных действий и приемов для их осуществления в условиях сбивающих факторов и дефицита времени предъявляют высокие требования к уровню психологической устойчивости игроков. Необходимо обладать высокоразвитыми моральными и волевыми качествами, чтобы в жесткой спортивной борьбе, при непосредственном контакте с противником, сохранять самообладание, выдержку и уважение к нему, заставлять себя преодолеть усталость, подчинять свои желания интересам коллектива, брать на себя выполнение решающих действий в критические моменты игры. Непрерывность и внезапность изменений игровых ситуаций и зависимость командного успеха от самостоятельности и эффективности действий отдельных игроков неперенным условием выдвигают проявление таких качеств, как сообразительность, инициатива, творчество. Оказывая комплексное влияние, баскетбол имеет большую оздоровительную ценность и является средством разностороннего воспитания спортсменов.

**Актуальность, педагогическая целесообразность.**

Программа разработана в соответствии с целевыми индикаторами Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации, высокой популярностью названных видов спорта среди подрастающего поколения для обеспечения развития двигательной сферы, необходимого уровня физического развития и подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни, сохранению личной уникальности в условиях, благоприятных для развития спортивной индивидуальности.

Программа направлена на освоение знаний в области ФК и спорта, оздоровление и физическое развитие обучающихся, на формирование таких физических, психических качеств и способностей, которые позволят освоить конкретный вид спортивной игры.

Образовательная деятельность в рамках Программы способствует формированию у обучающихся жизненных ценностей, приобретению опыта самоорганизации и самоконтроля, может помочь в профессиональном самоопределении.

Используемые формы, средства, технологии и методики образовательной деятельности соответствуют достижению цели и задач программы.

Основными задачами реализации программы являются:

1. Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности занимающихся.
2. Привлечение детей к систематическим занятиям баскетболом.
3. Развитие основных двигательных качеств.
4. Воспитание морально-волевых качеств.
5. Воспитание нравственных качеств.
6. Приобретение знаний в области гигиены и медицины.
7. Овладение специальными знаниями, умениями и навыками.
8. Достижение спортивного результата и дальнейшее совершенствование в данном виде спорта.



Программа позволяет последовательно решать задачи на протяжении четырёх лет, формируя у занимающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное - воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Данная программа предназначена для учащихся 12-15 лет и рассчитана на 3 года обучения.

Группы 1,2,3 годов обучения занимаются по расписанию 2 раза в неделю по 2 академических часа. Количество занимающихся в каждой группе 12-15 человек. Общее количество часов в год должно равняться – 144. Вид детской группы – профильный, состав группы – смешанный, набор занимающихся в группы производится по медицинской справке с допуском врача.

Учебный год в секции начинается 1 сентября. Занятия проводятся по расписанию, при составлении которого учитывается занятость детей в общеобразовательной школе. Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий, инструкторской и судейской практики. Теоретические занятия проводятся в форме двадцатиминутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При обучении применяются эстафеты и подвижные игры, в которых активно участвуют все занимающиеся. Два – три раза в год проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке. В конце года, по данным контрольных испытаний, дается оценка успеваемости каждому учащемуся. Воспитывая общие и специальные физические качества необходимо в движения вовлекать возможно больше групп мышц, чередуя напряжения с расслаблением, делать паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся. На занятиях целесообразно применять соревновательный метод. Руководитель должен постоянно следить за успеваемостью и дисциплиной своих воспитанников в школе, устанавливать личный контакт с родителями и классным руководителем. Большое значение в работе секции имеет пропаганда физической культуры и спорта. С этой целью в программе предусмотрены беседы и устраиваются просмотры крупных соревнований по баскетболу. Во время занятий секции учащиеся привлекаются к судейству. Каждый занимающийся должен хорошо знать правила мини-баскетбола, уметь самостоятельно судить соревнования, заполнять протоколы, писать заявку, вести счет в игре.

К концу первого года обучения дети должны знать:

1. роль ОФП и СФП для развития спортсмена;

2. характеристику основных приемов техники;
3. понятие о тактике игры баскетбол;
4. простейшие правила соревнований.

К концу первого года обучения дети должны уметь:

1. выполнять простейшие виды упражнений;
2. выполнять простейшие технические приемы: перемещения, ловлю, передачи, ведение мяча, броски, повороты;
3. выбирать место на площадке и своевременно применить передачу, ведение, бросок;
4. принимать участие в соревнованиях по подвижным играм с элементами техники баскетбола.

К концу второго года обучения дети должны знать:

1. виды соревнований, положение о соревнованиях, роль и обязанности судей;
2. значение разносторонней физической подготовки для повышения функциональных возможностей организма спортсмена;
3. взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики игры;
4. характеристику стремительного и позиционного нападения и зонной защиты.

К концу второго года обучения дети должны уметь:

1. выполнять упражнения с отягощениями;
2. выполнять усложненные технические приемы: сочетания приемов перемещения, различные виды передач, ведение мяча со снижением, броски со средних дистанций с места и в движении;
3. выполнять финты с мячом;
4. взаимодействовать в нападении при численном равенстве защитников;
5. посещать соревнования по баскетболу и другим видам спорта.

К концу третьего года обучения дети должны знать:

1. основные линии на площадке, основные правила игры в баскетбол, жесты судей;
2. гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
3. способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями;
4. анализ основных способов позиционного нападения.



К концу третьего года обучения дети должны уметь:

- 1.выполнять передачу мяча одной рукой снизу и сбоку;
- 2.выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой;
- 3.броски одной рукой в прыжке, броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего, броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы, штрафной бросок одной рукой от головы.
- 4.вырывание и выбивание, перехват, накрывание;
- 5.применять в игре командное нападение.

Оценка результатов обучения детей.

Контрольные упражнения и их оценка (девушки).

Возраст	Виды упражнений																	
	Бег 60м			Прыжки в длину			Ведение мяча 20м			Штрафные броски (10раз)			Броски в движении после ведения			Броски с точек (20 раз)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
10	11.4	11.6	10.8	132	142	155	11.8	11.3	11.1	-	-	-	1	2	3	-	-	-
11	11.3	11.5	10.7	136	147	158	11.6	11.1	10.9	1	3	4	2	3	4	-	-	-
12	11.2	11.4	10.6	142	152	162	11.4	10.9	10.7	2	4	5	2	3	4	6	7	8
13	11.1	11.3	10.5	150	165	180	11.2	10.7	10.5	3	4	6	2	3	4	7	8	9
14	11.0	11.2	10.4	153	164	174	11.0	10.5	10.3	4	5	6	3	4	5	7	8	9
15	10.9	11.1	10.3	160	170	180	10.8	10.3	10.1	4	6	7	3	4	5	8	10	11

Контрольные упражнения и их оценка (юноши).

Возраст	Виды упражнений																	
	Бег 60м			Прыжки в длину			Ведение мяча 20м			Штрафные броски (10 раз)			Броски в движении после ведения			Броски с точек (20 раз)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
10	11.2	11.0	10.6	142	155	160	10.6	10.0	9.8	1	2	3	1	2	3	-	-	-
11	11.0	10.8	10.4	150	158	166	10.4	9.8	9.7	2	3	4	2	3	4	-	-	-
12	10.8	10.6	10.2	153	162	173	10.2	9.6	9.5	3	4	5	2	3	4	7	8	9
13	10.6	10.4	10.0	166	186	200	9.7	9.2	9.1	3	5	6	2	3	4	8	11	12
14	10.4	10.2	9.8	173	190	203	9.4	8.8	8.7	4	5	6	3	4	5	8	11	12
15	10.2	10.0	9.6	179	192	205	8.9	8.3	8.2	5	6	7	3	4	5	9	13	14

Итоговый контроль:

1. Контрольные соревнования.
2. Контрольные занятия.
3. Товарищеские встречи.
4. Районные соревнования.

**Учебно-тематический план и содержание занятий 1 года обучения (11-12 лет).**

Задачи:

1. Укреплять здоровье занимающихся.
2. Совершенствовать физическую подготовку.
3. Развивать быстроту и координацию.
4. Изучать основы техники и тактики игры.

№ п/п	Перечень разделов	Количество часов
1	Физическая культура и спорт в России.	1
2	Гигиенические знания.	1
3	Общая и специальная физическая подготовка.	40
4	Основы техники и тактики игры.	50
5	Контрольные игры и соревнования.	49
6	Контрольные упражнения.	3
	Всего часов.	144

**Содержание программы.**

1. Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармонического физического развития.

2. Гигиенические знания и навыки. Режим дня, питания. Режим питья. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена обуви и одежды. Гигиена мест занятий. Значение разминки.

3. Общая и специальная физическая подготовка. Значение ОФП и СФП для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства. Практические занятия. Парные и групповые упражнения с сопротивлением, перетягиванием. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Бег. Прыжки. Подвижные игры.

4. Техника и тактика игры. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловля, передачи, ведение, броски, повороты. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике игры. Связь



техники и тактики. Индивидуальные и групповые действия. Практические занятия. Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди на месте и в движении. Передача мяча двумя руками от головы, одной рукой от плеча после ловли на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и двумя руками от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой. Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча. Тактика нападения. Индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применить передачу, ведение, бросок. Групповые действия: взаимодействие двух нападающих с целью выбора свободного места; взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Командные действия: нападение с целью выбора свободного места. Тактика защиты. Индивидуальные действия: противодействие игроку ловящему, водящему, бросающему мяч. Командные действия: личная защита.

5.Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положения о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результатов соревнований. Учебно-тренировочные игры. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола.

6.Контрольные упражнения. Сдача нормативов по специальной подготовке.

### **Учебно-тематический план и содержание занятий 2 года обучения (13-14 лет).**

Задачи:

1. Совершенствовать физическую подготовку.
2. Развивать быстроту и скоростно-силовые качества.
3. Изучать технику и тактику игры, познакомиться с ее основными правилами.

№ п/п	Перечень разделов	Количество часов
1	Физическая культура и спорт в России.	1
2	Гигиенические знания.	1
3	Организация и проведение соревнований.	4
4	Общая и специальная физическая подготовка.	38
5	Основы техники и тактики игры.	50
6	Контрольные игры и соревнования.	47
7	Контрольные упражнения.	3
	Всего часов.	144



## Содержание программы.

1. Физическая культура и спорт в России. Занятия проводятся по программе группы начальной подготовки.
2. Гигиенические знания и навыки. Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Подготовка мест занятий.
3. Организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Положения о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судей.
4. Общая и специальная физическая подготовка. Значение разносторонней физической подготовки для повышения функциональных возможностей организма спортсмена, развития двигательных качеств и овладения техническим мастерством. Практические занятия. Переноска и перекатывание груза, лазанье и приседание с грузом. Акробатические упражнения, упражнения на снарядах, бег 100 метров, бег 400 метров, бег 500 метров, прыжки в высоту, в длину, с места, с разбега. Подвижные игры, эстафеты с мячом, эстафеты с бегом, прыжками, спортивные игры.
5. Техника и тактика игры. Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения, зонной защиты. Практические занятия. Техника нападения. Сочетание изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и сбоку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега вперед и в стороны, передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, с обводкой стоек. Изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча с места, в движении. Штрафные броски.  
Техника защиты. Накрывание мяча при броске с места. Овладение мячом, отскочившим от кольца.  
Тактика нападения. Индивидуальные действия: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском.  
Групповые действия: взаимодействие трех нападающих, взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников.  
Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка игроков при штрафном броске, при спорном мяче.  
Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении.  
Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих.  
Командные действия: прессинг.
6. Контрольные игры и соревнования. Учебно-тренировочные игры и соревнования по баскетболу.
7. Контрольные упражнения. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

### Учебно-тематический план и содержание занятий 3 года обучения (14-15 лет).

Задачи:

1. Всесторонне развивать физические качества.
2. Овладевать техникой и тактикой игры и ее основными правилами.
3. Закреплять технику и тактику игры.

№ п/п	Перечень разделов (тем)	Количество часов
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.	2
2	Общая и специальная физическая подготовка.	38
3	Техника и тактика игры.	50
4	Контрольные игры и соревнования.	47
5	Контрольные упражнения.	3
6	Инструкторская практика.	4
	Всего часов	144

#### Содержание программы.

1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Работа сердечно-сосудистой системы. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.
2. Общая и специальная физическая подготовка.  
Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой.  
Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера, прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.
3. Техника и тактика игры.  
Описание технических приемов в передачах мяча, ведении и бросках по кольцу.  
Описание тактических приемов, взаимодействий.  
Ведение мяча правой и левой рукой, переводы мяча вокруг туловища.



Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей. Броски мяча в щит после ведения, броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо из различных точек, штрафной бросок. Ловля после отскока от щита.

Тактические действия в защите: держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча, держание игрока с мячом при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину. Личная система защиты. Командное нападение.

Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.

Тактические действия в нападении: приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке.

4. Контрольные игры и соревнования. Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4. 5х5.

5. Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовленности.

6. Инструкторская практика. Требования, предъявляемые юному инструктору. Обязанности инструктора. Проведение разминки. Помощь руководителю при проведении занятий.

### **Методическое обеспечение программы.**

Главной задачей обучения является овладение умением рационально и эффективно сочетать конкретные технические приемы с соответствующими тактическими действиями. Это подразумевает органическое единство технической и тактической подготовки. В процессе обучения выделяются два этапа. На первом этапе акцент делается на технической подготовке, которая как бы опережает приобретение знаний и умений в тактике. Однако основа тактики - индивидуальные действия - изучается уже в процессе первоначального совершенствования техники игры. На втором этапе все большее значение приобретает тактическая подготовка, на фоне которой осуществляется дальнейшее совершенствование в технике. При этом для наиболее эффективного совершенствования приемов применяются такие варианты тактических взаимодействий, которые наиболее характерны для каждого игрока.

Помимо сопряженного метода совершенствования в технике и тактике, на этом этапе используется и расчлененный метод при овладении новыми приемами, для исправления ошибок, для дальнейшего повышения быстроты и точности выполнения приемов.

Главными сторонами технической подготовки следует считать:

1. Достижение высокой степени координированности одновременных движений рук, ног, туловища в опорном и безопорном положениях.
2. Овладение всем арсеналом технических приемов.
3. Оснащение специальным комплексом приемов, специфичных для определенных функций игрока в команде.



4. Овладение «скоростной» техникой.
5. Непрерывное повышение точности применяемых приемов.
6. Достижение высокой стабильности исполнения приемов при различных психических и физических состояниях.
7. Совершенствования умения создавать разнообразные сочетания приемов.

При изучении технических приемов целесообразно следующее усложнение условий:

1. сочетание приема с передвижением;
2. выполнение приема во время передвижения;
3. сочетание приема с ранее изученным;
4. выполнение приема на скорость и точность;
5. выполнение различных сочетаний изученного приема с другими по внезапным сигналам;
6. выполнение приема с сопротивлением;
7. совершенствование приема в соревновании.

На этапе совершенствования в технике предусматриваются следующие основные направления:

1. многократное повторение приемов в различных игровых ситуациях с соответствующей вариативностью их исполнения;
2. применение «сжатых» временных сроков;
3. тренировка на фоне значительного утомления;
4. тренировка на фоне эмоциональных, психологических воздействий;
5. тренировка в процессе избранных тактических комбинаций;
6. применение сопротивления, превосходящего активность защитников в игре.

Совершенствованию техники отдельных приемов и развитию специальных качеств помогает использование специальных приспособлений и тренажеров. Изучение техники игры в баскетбол начинается с овладения приемами нападения. Прежде всего изучается работа ног: стойки, бег, прыжки, остановки, повороты и всевозможные сочетания их. Одновременно с этим осваиваются ловля мяча двумя руками, передача двумя руками от груди и одной от плеча, броски в корзину с места, высокое ведение, броски в движении одной рукой, простейшие финты, броски в прыжке. На этапе совершенствования изучаются сложные приемы, требующие высокой координации движений и специальной физической подготовленности. Это ловля мяча одной рукой, скрытые передачи, броски-добавки, финты в безопорном положении, низкое ведение, ведение с переводами, поворотами, изменением темпа. Овладение защитными действиями также начинается с изучения стойки и особенностей передвижений. Далее изучаются приемы овладения мячом – вырывание и выбивание. Перехваты, накрывания и финты изучаются позднее.

Тактическая подготовка – это наиболее сложный раздел тренировочного процесса. Это обусловлено тем, что тактическое мастерство баскетболистов в конечном счете определяется уровнем тактического мышления игроков и их



умением эффективно взаимодействовать с коллегами по команде. Основными задачами тактической подготовки являются:

1. Изучение общих теоретических закономерностей тактики.
2. Совершенствование интенсивности и гибкости тактического мышления.
3. Овладение основами тактики индивидуальных, групповых и командных действий.
4. Совершенствование тактического мастерства в плане овладения сложными приемами.

Указанные задачи решаются в два этапа. На первом этапе изучаются общие вопросы тактики и содержание ее в баскетболе. Развивается тактическое мышление, изучаются и совершенствуются основные тактические приемы, изучаются основные системы игры. На втором этапе изучается опыт сильнейших команд и теория тактики, формируются способности детального анализа собственных действий и действий противника, осуществляется практическое овладение сложными тактическими вариантами игры.

В каждом из этапов тактическая подготовка осуществляется путем теоретического освоения общих закономерностей и практического овладения тактическими умениями. Задачи тактической подготовки решаются в различной форме. На самостоятельных занятиях изучается специальная литература, проходит практическое совершенствование в индивидуальных тактических действиях. На общеконандных теоретических занятиях и тренировках совершенствуются индивидуальные, групповые и командные действия. В ходе соревнований анализируются и обобщаются тактические возможности противника.

Изучение тактики игры начинается с овладения основами индивидуальных действий нападения и, позднее, защиты. Изучение отдельного варианта той или иной системы происходит в такой последовательности:

1. ознакомление с сущностью данной системы нападения или защиты и ее основными вариантами;
2. овладение индивидуальными тактическими действиями;
3. овладение групповыми взаимодействиями, составляющими основу командных действий в данном варианте;
4. изучение командных взаимодействий;
5. совершенствование изучаемого варианта во взаимосвязи с другими.

При этом целесообразно следующее усложнение условий выполнения: выполнение в замедленном темпе с пассивной защитой; то же в темпе, характерном для игровых условий; то же с активным сопротивлением; выполнение с разнообразными вариантами завершения изучаемых действий; тренировка в условиях произвольного активного сопротивления. В процессе тренировки в тактических действиях важно многократно повторять изучаемые взаимодействия в разнообразных условиях (упрощенных, идентичных соревновательным, превосходящих по трудности условия соревнования).

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация. Воспитывая общие и специальные физические качества необходимо в движения

вовлекать возможно больше групп мышц, чередуя напряжения с расслаблением, делать паузы для отдыха, обращать особое внимание на дыхание занимающихся. Занятия желательно проводить в любое время года на открытом воздухе.

На занятиях нужно использовать разнообразный дидактический материал – плакаты, карточки, схемы, видео.

### **Материально-техническое оснащение и дидактико-методическое обеспечение.**

Для успешной реализации программы необходимо:

1. Спортивный зал (большое светлое помещение) со стандартной баскетбольной площадкой.
2. Спортивная площадка на улице, имеющая баскетбольные стойки со щитами и кольцами.
3. Спортивный инвентарь: баскетбольные мячи, набивные мячи, скакалки, стойки, скамейки.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение: Учебники по физической культуре. Учебники по баскетболу. Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок.

### **Список литературы, рекомендуемый педагогам для организации образовательного процесса.**

1. Авакумович А.А. «Баскетбол для молодых игроков: руководство для тренеров», Красноярск, 2010 год.
2. Гомельский А.Я., Москва .1997 год. «Баскетбол. Секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений».
3. Водяникова И.А. «Баскетбол. Учебная программа», Москва, 1977 год.
4. Нестеровский Д.И. «Баскетбол. Теория и методика обучения», Москва, 2007 год.
5. «Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения» под ред. Железняк Ю.Д., Москва, 2002 год.
6. «Спортивные игры» под ред. Портных Ю.И., 1975 год.



**Список литературы, рекомендуемый обучающимся и их  
родителям.**

1. Би К.,Нортон К. «Упражнения в баскетболе», Москва: «Физкультура и спорт», 1972 год.
2. Башкирова С.Н. «Некоторые рекомендации по тактике нападения против личной и зонной защиты», Москва, 1999 год.
3. Зинин А.Н. «Первые шаги в баскетболе», Москва, 1972 год.
4. Портнов Ю.М. «Основы подготовки квалифицированных баскетболистов», Москва, 1988 год.
5. «Физическая культура». Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. Раздел «Баскетбол». Москва, 2001 год.