

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3  
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА ОКТЯБРЬСК  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено на заседании  
тренерского совета  
Протокол № 10  
от «15» июня 2020 г.

ПРОВЕРЕНО  
Зам. руководителя СП «ДЮСШ»  
г.о. Октябрьск  
 Романова О.С.



МОДУЛЬНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 5-18 лет  
Срок реализации: 1 год (126 часов)

**Авторы-составители:** Романова О.С.  
зам. руководителя,  
Дормидонтов В.А.,  
Шербаш С.А.,  
Ракитинская О.В.,  
Файзуллин Ф.Р.,  
тренера-преподаватели

Октябрьск  
2020 год

## **Содержание**

|                                                                                                         |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Краткая аннотация .....                                                                                 | 2    |
| Пояснительная записка .....                                                                             | 2-5  |
| Модуль № 1 «Теория. Общая физическая подготовка» .....                                                  | 5-7  |
| Модуль № 2 «Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.<br>Соревнования .....            | 7-9  |
| Модуль № 3 «Тактическая подготовка. Инструкторская и судейская практика.<br>Контрольные испытания ..... | 9-13 |
| Обеспечение программы .....                                                                             | 13   |
| Список литературы .....                                                                                 | 15   |

## **Краткая аннотация**

*В Законе «Об образовании» РФ сказано, что каждый ребенок имеет право на дополнительное образование. Это право реализуют: школа, семья и образовательные учреждения дополнительного образования.*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности включает в себя 3 тематических модуля и составлена в соответствии с нормативно-правовой базой. В программе отражены основные задачи на спортивно-оздоровительном этапе, построение учебно-тренировочного процесса, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок за 1 год обучения юных баскетболистов. Учитывая особенности современного этапа развития спорта в целом и, баскетбола, в частности, программа охватывает основные методические положения и принципы работы с детьми и подростками, направленные на дальнейшую реализацию единой системы многолетней спортивной тренировки и обучения в ДЮСШ.

## **Пояснительная записка**

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивная. Программа составлена на один год обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий на протяжении всего процесса подготовки.

**Актуальность** программы заключается в содействии гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями; подготовку и выполнение тестов по общей и специальной физической подготовке.

**Новизна** программы заключается в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

**Педагогическая целесообразность:** программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Реализация программы позволяет решить проблему занятости детей, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

В процессе изучения у ребят формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ребята, успешно усвоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного уровня.

Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах, позволит учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры.

Данная программа является ознакомительной и рассчитана на весь период обучения на спортивно-оздоровительном этапе и предполагает первоначальное обучение основам игры в баскетбол.

**Цель программы** – создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом, сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания, практические умения и навыки.

**Задачи программы:**

***Обучающие:***

- обучение основам техники и тактики баскетбола;
- формирование навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола;
- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки;
- выявление перспективных детей для последующего совершенствования их спортивного мастерства;

***Развивающие:***

- укрепление здоровья средствами физической культуры;
- содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- отбор детей, способных к занятию баскетболом и дальнейшее развитие их физических способностей;

- развитие навыков общения и коммуникации в детском коллективе.

**Воспитательные:**

- привитие интереса к систематическим занятиям баскетболом;
- формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- воспитание гармоничной, социально активной личности;
- воспитание чувства ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

**Сроки реализации:** Программа рассчитана на один учебный год. Программа ориентирована на обучение детей 5-18 лет. Объем программы - 126 часов (не более 3,5 часов в неделю). Весь учебный материал представлен тремя модулями, в которые включены теоретические и практические занятия.

**Формы обучения:**

- проведение теоретических занятий (лекции, беседы, демонстрация наглядного материала);
- практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая и тактическая подготовка);
- участие в соревнованиях;
- контрольные испытания.

**Формы организации деятельности:** групповая.

**Режим занятий:** занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 1-2 часа. Одно занятие длится 45 минут.

**Наполняемость учебных групп:** 15 человек.

**Планируемые результаты:**

По окончании курса обучающиеся *должны знать:*

- правила игры в баскетбол,
- теорию игры в баскетбол,
- основы техники игры,
- основы тактики игры,
- влияние физических упражнений на организм занимающихся спортом.

*Должны овладеть:*

- техникой ведения мяча,
- техникой бросков с разных точек, штрафных бросков,
- практическими навыками игры,

- судейскими навыками баскетбола,
- основами тактики игры,
- основами техники игры,
- индивидуальными действиями,
- групповыми действиями,
- командными действиями,
- обеспечением программы.

### **Формы контроля качества образовательного процесса**

Основной показатель работы по программе - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности. Два раза в год (октябрь, май) в группе должны проводиться контрольные тестирования по общей и специальной физической подготовке.

#### **Учебный план (3,5 часа в неделю)**

| № модуля | Название модуля                                                                     | Количество часов |        |          |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|
|          |                                                                                     | всего            | теория | практика |
| 1        | Теория. Общая физическая подготовка.                                                | 30               | 3      | 27       |
| 2        | Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Соревнования.            | 40               | 4      | 36       |
| 2        | Тактическая подготовка. Инструкторская и судейская практика. Контрольные испытания. | 56               | 3      | 53       |
| Всего:   |                                                                                     | 126              | 10     | 116      |

### **Модуль № 1 «Теория. Общая физическая подготовка»**

*Цель:* ознакомление и создание условий для развития интереса к занятиям баскетболом, развитие физических качеств и двигательных умений.

*Задачи:*

- совершенствование двигательных действий.
- обучение основам технико-тактических приемов в баскетболе;
- ознакомление с историей развития баскетбола в России и в мире;
- ознакомление с физиологией и гигиеной спортсмена.

Теоретическая подготовка включает в себя правила поведения на занятиях, технику безопасности, формирование знаний об истории развития современного состояния баскетбола, строения и функциях организма человека, понятия о физической культуре

двигательной активности, здоровом образе жизни.

*Цель:* мотивация и привлечение обучающихся к физической культуре через углубленные занятия баскетболом.

*Задачи:*

- познакомить с выдающимися баскетболистами;
- сформировать представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- привить гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- воспитывать дисциплинированность, организованность.

### Учебный план

| <b>Темы:</b>                                                                                                                                     | <b>Теория / часы</b> | <b>Практика / часы</b> | <b>Кол-во часов</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------|---------------------|
| Вводное занятие. Правила безопасности. Физическая культура и спорт в России.                                                                     | 1                    | 0                      | 1                   |
| Развитие баскетбола в России и за рубежом. Правила игры в баскетбол. Места занятий, оборудование и инвентарь. Врачебный контроль и самоконтроль. | 1                    | 0                      | 1                   |
| Строение и функции организма человека. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.                                   | 1                    | 0                      | 1                   |
| ОФП (подготовительные и общеразвивающие упражнения)                                                                                              | 0                    | 27                     | 27                  |
| Итого:                                                                                                                                           | 3                    | 27                     | 30                  |

### Содержание программы модуля

#### 1. Вводное занятие.

*Теоретическая часть.* Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведении мышц). Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий. Тренировочный режим. Режим для юного спортсмена. Спортивная форма для занятий. Ознакомление с календарем соревнований текущего года.

*Практическая часть.* Ознакомление с местами проведения занятий.

Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по баскетболу.

**2.** Развитие баскетбола в России и за рубежом. История развития баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские баскетболисты. Правила игры в баскетбол. Места занятий, оборудование и инвентарь. Врачебный контроль и самоконтроль.

**3.** Строение и функции организма человека. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Витамины. Примерные суточные нормы для легкоатлетов (бегунов) в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий, и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

**4.** Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно-локально на определенную группу мышц в течение всего годового цикла. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

**Формы контроля:** устный опрос, сдача нормативов ОФП.

## **Модуль № 2. «Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Соревнования».**

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает в себя воздействие на мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в игре. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные



специальные и специально-подготовительные упражнения.

*Цель:* развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в баскетболе для реализации и достижений в соревновательной деятельности обучающихся.

*Задачи:*

- совершенствование двигательных действий;
- обучение основам технико-тактических приемов в баскетболе;
- создание условий для укрепления здоровья, содействие гармоничному физическому развитию.

### Учебный план

| Темы:                                                                                                                                                                        | Теория/часы | Практика/часы | Количество часов |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|------------------|
| Развитие быстроты, ловкости, гибкости, способности быстрого переключения с одного действия на другое.                                                                        | 1           | 8             | 9                |
| Занятия с мячом. Ведение мяча. Приемы, передачи мяча. Броски мяча. Способы передвижения в игре.                                                                              | 1           | 8             | 9                |
| Развитие качества командного игрока, способности видеть площадку, своих, чужих игроков, взаимодействовать в игре, умение перемещаться по площадке в зависимости от ситуации. | 1           | 10            | 11               |
| Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие специальной выносливости. Развитие силы рук, пластики кистей, пальцев рук. Развитие прыгучести.                                 | 1           | 9             | 10               |
|                                                                                                                                                                              |             |               |                  |
| Контрольные испытания                                                                                                                                                        | -           | 1             | 1                |
| Итого:                                                                                                                                                                       | 4           | 36            | 40               |

### Содержание программы модуля

*Теоретическая часть:*

Влияние СФП на двигательные способности. Основные средства СФП. Основные физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость.

*Практическая часть:*

#### 1. Упражнения для развития быстроты:

- рывки по сигналу из различных исходных положений;
- эстафеты;
- подвижные игры.

2. Занятия с мячом. Ведение мяча. Приемы, передачи мяча. Броски мяча. Способы передвижения в игре.

- Ведения мяча попеременно, левой, правой рукой. Ведение мяча с изменением направления, скорости, на месте и в движении. Работа в парах. Обучения способам приемов и передач мяча. Нижняя, верхняя передачи, одной двумя руками. Передвижения по площадке с партнером, с передачами мяча, изменением скорости, направления движения, траектории полета мяча, изменением техник и задач.

- подвижные игры.

**3.** Развитие качества командного игрока, способности видеть площадку, своих, чужих игроков, взаимодействовать в игре, умение перемещаться по площадке в зависимости от ситуации.

- занятия в парах, тройках, четверках, пятерках. Выполнение упражнений в группах, с изменением амплуа, с сопротивлением и осложнениями во время занятий. Отработка взаимодействия игроков, наработка ситуативных комбинаций.

**4.** Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие специальной выносливости. Развитие силы рук, пластики кистей, пальцев рук. Развитие прыгучести.

- приседания с отягощением, подскоки и прыжки после приседа, прыжки по ступенькам с увеличением скорости, спрыгивания с высоты 40-80 см., броски набивного мяча на дальность, упражнения у стены с мячом, общеразвивающие упражнения, подвижные игры.

**Форма контроля:** контрольно-переводные нормативы.

### **Модуль № 3 «Тактическая подготовка. Инструкторская и судейская практика. Контрольные испытания».**

*Цель:* развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков для реализации и достижений в соревновательной деятельности обучающихся.

*Задачи:*

- совершенствование двигательных умений и навыков;
- обучение основным тактическим приемам в баскетболе;
- ознакомить с организацией и учетом контрольных упражнений.

#### **Учебный план**

| <b>Тема:</b>                                                                    | <b>Теория/часы</b> | <b>Практика/часы</b> | <b>Количество часов</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------|-------------------------|
| Тактическая подготовка                                                          | 1                  | 44                   | 45                      |
| Правила игры в баскетбол.                                                       | 1                  | 0                    | 1                       |
| Инструкторская и судейская практика.<br>Роль и обязанности судейского аппарата. | 1                  | 7                    | 8                       |
| Контрольные испытания                                                           | -                  | 2                    | 2                       |
| Итого:                                                                          | 3                  | 53                   | 56                      |

## Содержание программы модуля

**1. Тактическая подготовка.** Тактическая подготовка баскетболистов предполагает овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на способностях спортсмена быстро и правильно анализировать складывающуюся соревновательную ситуацию, находить оптимальное решение данной тактической задачи и решать ее с партнерами.

Теория: В процессе создания теоретического фундамента для тактической подготовки нужно широко использовать все формы самостоятельной работы спортсмена. Баскетболист должен изучить особенности судейства и правила соревнований, научиться детально анализировать личный соревновательный опыт. Так, разбор записей в личном дневнике учебно-тренировочной работы баскетболиста дает возможность установить причины быстрого роста спортивных результатов или их снижения, сопоставить особенности тактической подготовленности на различных этапах и сделать необходимые выводы.

Следует периодически поручать баскетболистам самостоятельно составлять тактический план их участия (или участия всей команды) в конкретном состязании. При составлении такого плана спортсмен использует накопленные знания о средствах, формах и способах ведения спортивной борьбы, сведения о том или ином сопернике. После матчей игроки совместно с тренером сопоставляют свои планы с действительным ходом состязания и намечают пути дальнейшего совершенствования тактической подготовки.

Практика: В тактической подготовке отчетливо выделяются четыре методически взаимосвязанные задачи:

1. Развитие у занимающихся быстроты сложных реакций, внимательности, ориентировки, сообразительности, творческой инициативы.
2. Овладение индивидуальными действиями и типовыми взаимодействиями с партнерами, основными системами командных действий в нападении и защите.
3. Формирование у занимающихся умения эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника.
4. Развитие способности по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

Если первые две задачи присущи этапу начального овладения тактикой игры, то две другие решаются на протяжении многих лет совершенствования.

На начальном этапе развитие быстроты сложных реакций, чувства времени,

ориентировки, сообразительности надо осуществлять в органической связи с задачами физической и технической подготовки. С этой целью в упражнения вводят дополнительные условия и некоторые усложнения:

- применяют звуковую и зрительную сигнализацию, чтобы игроки быстро изменяли или тормозили те или иные действия заранее обусловленным способом;
- увеличивают количество мячей, предметных ориентиров и ограничителей (по времени и пространству);
- используют более сложные перемещения, когда в зависимости от характера действий партнера баскетболисты производят смену мест и выбирают направление бега;
- применяют пассивное и активное сопротивление условного противника.

Необходимо помнить, что дополнительные условия и усложнения не должны отрицательно влиять на развитие физических качеств или на формирование двигательных навыков, лежащих в основе технических приемов.

## **2. Правила игры в баскетбол**

*Теория:* В современных правилах игры в баскетбол необходимо изучить, что:

- необходимы две команды, в каждой из которых должно быть по 12 человек. Полевыми игроками считаются 5, остальные при необходимости заменяют основной состав (количество замен не ограничивается).
- матч по баскетболу состоит из 4-х четвертей. Точное время зависит от баскетбольной ассоциации, которая проводит встречу. Например, FIBA проводит каждую четверть по 10 минут, а NBA – по 12. Это, так называемое, чистое время. Перерыв между четвертями – 2 минуты, между двумя частями встречи – 15 минут.
- мяч можно трогать только руками.
- нельзя бежать с мячом, просто держа его в руках, наносить удары по мячу рукой или ногой, блокировать телом. Неумышленное касание какой-либо частью ноги не считается нарушением.
- очки будут засчитаны, если мяч попадет внутрь корзины.
- в зависимости от места броска и его расстояния до сетки начисляется различное количество очков. Во время штрафного баскетбольный судья дает 1 очко, с близкого или среднего расстояния – 2 очка. Если получается попасть из-за трехочковой линии – это 3 очка. Если игрок ошибается и попадает мячом в свою корзину, в этом случае команда противника получает 2 дополнительных очка.
- в случае одинакового турнирного счета командам предоставляется 5-минутный овертайм. Если за этот промежуток времени победитель не выявлен, овертайм назначается вновь. Игра будет продолжаться до тех пор, пока одна из команд не выиграет.

Практика: Отработка правил непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий.

### **3. Инструкторская и судейская практика.**

Теория: Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Практика: Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Роль и обязанности судейского аппарата.

С развитием баскетбола, своего усовершенствования потребовал и институт судей. Вместо одного человека, судейская бригада стала включать двух или трех арбитров площадки – главного судью и судей и арбитров помогающих обслуживать матч – секретаря, комиссара, секундометриста, помощника секретаря и оператора времени. Баскетбольный судья в процессе игры дает возможность двум сторонам противостоять друг другу на равных правах и в духе спортивного соперничества. Игроки, которые играют без судейства в баскетболе, не понаслышке знают, что в пылу азарта возникают десятки спорных моментов. Игра теряет свою сущность и превращается в выяснения отношений среди игроков. Если без судейства играется имеющий значения матч для принципиальных команд, то каждый игрок начинает трактовать правила и моменты в свою сторону. Именно поэтому для постановки хорошего игрового момента требуется квалифицированный рефери в баскетболе. Судейство соревнований по баскетболу требует не только знания и соблюдения правил судейства в баскетболе, но и многолетнего опыта за плечами. Обязанности судей в баскетболе не ограничиваются четко написанными постулатами. Фундаментальные принципы в вынесении решения о нарушении правил - это основа построения целостной игры. От этого умения рефери зависит атмосфера на паркете. Судья обязан объективно оценивать ситуацию, придерживаясь здравого смысла и учитывать способности игроков и их настрой вместе с отношением к игре. Не стоит судить профессионалов и новичков одинаково. Так новички допускают большое количество технического брака. Одна фиксация пробежек практически затормозит ход игры.

Важно помнить, что рефери не стоит делать лишние паузы без явной необходимости. Не стоит наказывать фолом непредумышленный контакт, который не дает преимущества в конкретной ситуации. Любая грубость или агрессия должны быть пресечены моментально, чтобы не допустить потери контроля над ходом игры. Подробнее о базовых принципах судейства можно прочитать в пункте 47.3 правил игры. От умения рефери поддержать целостность игры зависит непосредственный ход матча. Игроки должны помнить, что рефери не имеет права выносить решения в интересах одной из команд. К судейству допускаются арбитры, не имеющие прямых и косвенных связей с руководством клубов. В случае непонятого для спортсмена момента, он может обратиться за разъяснением к судье в вежливой форме желательно в ситуации мертвого мяча. Незнание жестов судей в баскетболе может привести к абсурдным моментам, когда одно нарушение трактуется игроком, как совершенно иное.

#### **4. Контрольные испытания.**

*Практика:* Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности. Экскурсии, посещение соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

### **Обеспечение программы**

#### **Методическое обеспечение:**

*Формы проведения занятий по программе:* учебно-тренировочное занятие.

*Основные принципы, положенные в основу программы:*

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка,
- создание благоприятных условий для их развития; принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося; принцип системности и последовательности – знание в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

*Методы обучения:*

- наглядные методы (показ упражнений тренером-преподавателем);
- методы ориентирования (отметки на полу);
- практические методы (обучение двигательным действиям);
- организация и учет контрольных испытаний;
- участие в спортивных соревнованиях;

*Материально-техническое оснащение программы:*

*Формы занятий:*

*Теория:* литература по теме, наглядные пособия.

*Практика:* спортивная площадка. мячи, скакалки, гимнастические маты, секундомер, гимнастическая стенка, конусы, утяжелители для рук и ног, набивные мячи.

## Список литературы

1. Конвенция о правах ребенка.
2. Конституция Российской Федерации.
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Приказ Министерства спорта РФ от 12.09.2013 №730 «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».
7. Приказ Министерства РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
8. Анискина С.М. методика обучения технике баскетбола - М., 1986.
9. Портнов Ю.М., Железняк Ю.Д. Спортивные игры 2001г.
10. Методические рекомендации к изучению теории физической культуры. Самара 1992
11. Теория обучения в физическом воспитании 1992
12. Игра и спорт «баскетбол» Москва издательство «Вече» 2002г.
13. И.Г.Бердников. Педагогическое мастерство тренера. 2001г.
14. Портнов Ю.М. Баскетбол: Учебник для УЗов физической культуры-М., 1997.
15. Л.Лук всеобщая история физической культуры и спорта 1982г.
16. Яхонтов Е.Р. юный баскетболист - М., 1987
17. Портнов Ю.М.. Костикова Л.В. Основы подготовки, квалифицированных баскетболистов. - М., 1988.