

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ржевская средняя общеобразовательная школа
Шебекинского района Белгородской области»

Рассмотрено
на заседании
методического совета
Протокол № 6
от «15» август 2023 г.

Согласовано
Заместитель директора
 Кириевская Г.Л..
«29» августа 2023 г.

Утверждаю
Директор школы
 Тарасова М.В.
Приказ № 597
от «30» августа 2023 г.



**Рабочая программа
отделения дополнительного образования
«Баскетбол»
(базовый уровень 1 год обучения)**

Педагог дополнительного образования
Семенков Игорь Викторович

с. Ржевка 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановлением Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233), нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

Программа предназначена для обучающихся МБОУ «Ржевская СОШ» на основе программы по баскетбол под редакцией доктора педагогических наук Железняк Д.Ю. г. Москва 2009 год, и имеет спортивно оздоровительную направленность. В разделы программного материала по баскетболу включены теоретические сведения о физической культуре в России, общая и специальная физическая подготовка, основы техники и тактики игры, контрольные игры и соревнования.

Задачи программы: содействовать физическому развитию детей воспитывать гармонично развитых, активных людей общества.

Цель

Учить умениям и навыкам баскетбола.

В программу внесены изменения: уменьшено количество учебных часов отведенных на теорию с 8. до 4 уменьшено количество часов на практическую часть с 80 до 64.

Данная рабочая программа рассчитана на 68 учебных часов, в том числе ...4 на теорию и 64 на практические занятия

В обучение основным приемам в нападении и защите будет использоваться игровая форма организации занятий.

Занятие будет проводиться, тренировкой 2 по 45 минут с 10 минутным перерывом один раз в неделю.

Учебный материал рассчитан на детей 15 – 17 лет со сроком реализации на один года.

Требования к уровню подготовки учащихся:

Овладеть теоретическими сведениями по истории развития волейбола.

Освоить навыки основных технических действий в нападении и защите.

Изучить правила игры в волейбол. Выполнить нормативы контрольных тестов в конце учебного года.

Цель программы:

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

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

- отбор способных к занятиям баскетболом детей,
- формирование стойкого интереса к занятиям,
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма,
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры,
- обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям,
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола,
- воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

В группах начальной подготовки юные баскетболисты изучают основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Стремятся к овладению техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в баскетбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола. Участвуют в товарищеских играх и в неофициальных турнирах по баскетболу, а также принимают участие в соревнованиях по ОФП, «Веселые старты», в которых основной задачей является результат выступления.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

1. НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ГРУППЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ-1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Общая и специальная физическая подготовка баскетболистов

Год обучения	Высота подскока (см)	Бег 20 м (с)	Бег 40 с (м)	Бег 300 м (мин)
	мальчики	мальчики	мальчики	мальчики
1 – й год	30	4,2	4 п 15	1,16

Техническая подготовка баскетболистов

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)	Скоростное ведение (с, попадания)	Передача мяча (с, попадания)	Дистанционные броски (%)	Штрафные броски (%)
	мальчики	мальчики	мальчики	мальчики	мальчики
1 – й год	10,1	15,0	14,2	28	30

2. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачёты, тестирования.

3. ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся.
2. Контрольные и товарищеские игры.

4. НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП И РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Учебная программа по баскетболу предназначена для детей 4-5кл. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью от 1-го до 2-х часов с перерывами, в зависимости от возрастной группы и задач этапа обучения. Продолжительность академического часа – 45 минут.

Год обучения	Возраст учащихся, лет	Кол-во обучающихся в учебной группе, чел.	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объём подготовки (час.). Кол-во часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
1 год	15-17	15	1	68/5	Выполнение норм по физической подготовке

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Тема 1. Развитие баскетбола в России и за рубежом и его история.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 3. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Тема 4. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Тема 5 . Морально-волевая и психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

2.УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Плавание. Ходьба на лыжах. Марш-бросок. Туристические походы.

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

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. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, 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 и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

Тема 3. Техническая подготовка.

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля

мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тема 4. Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты.

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

Тема 5. Организационно-воспитательные мероприятия.

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Общие и родительские собрания. Проведение соревнований «Веселые старты», Новогодних праздников и т.п. Посещение турниров и матчей с участием спортсменов групп спортивного совершенствования.

Тема 6. Инструкторская и судейская практика.

Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений. Вспомогательная беседа с младшими тренерами по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.

Тема 7. Участие в соревнованиях.

На этапе начальной подготовки предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты», соревнования по кроссу, тематические спортивные праздники) и специализированные соревнования (первенство школы, первенства СДЮСШОР, города, округа по баскетболу).

Тема 8. Сдача контрольных нормативов.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год в ноябре и апреле учебного года. Обучающихся аттестуют по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

Тема 9. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психологическим восстановлением учащихся.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Наименование темы	Теория	Практика	Всего	Воспитательный аспект
1	Физическая культура и спорт в России.	1		1	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу.
2	Краткие исторические сведения о возникновении игры.	1		1	Воспитание чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности
3	Сведения о строении и функциях организма человека.	1		1	
4	Гигиена, врачебный контроль,	1		1	Воспитание гражданина

	предупреждение травматизма, самоконтроль.				уважающего закон и правопорядок. Обладающего чувством собственного достоинства. осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические
5	Общая и специальная физическая подготовка.		29	29	Воспитание чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности
6	Основы техники и тактики игры.		20	20	
7	Контрольные игры и соревнования.		10	10	
8	Контрольные испытания.		2	2	
9	Экскурсии, посещение соревнований.		3	3	Воспитание и формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности.
	Итого:	4	64	68	

Виды подготовки	БУ-1
Теоретическая	2
Общая физическая	40
Специальная физическая	10
Техническая	5
Тактическая	3
Игровая	2
Контрольные и календарные игры	2
Инструкторская и судейская практика	-

Активный отдых	2
Контрольные испытания	2
Всего часов	68

6. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Техническая подготовка

1-й год

№п/п	Приёмы игры	этап начальной подготовки	
1-й год обучения			
1	Остановка прыжком	+	
2	Остановка двумя шагами	+	
3	Повороты вперед	+	
4	Повороты назад	+	
5	Ловля мяча двумя руками на месте	+	
6	Ловля мяча двумя руками в движении	+	
7	Ловля мяча двумя руками в прыжке	+	
8	Ловля мяча двумя руками при встречном движении	+	
9	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	+	
10	Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	+	
11	Ловля мяча одной рукой на месте	+	
12	Ловля мяча одной рукой в движении	+	
13	Передача мяча двумя руками сверху	+	
14	Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	
15	Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	
16	Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	
17	Передача мяча двумя руками с места	+	
18	Передача мяча двумя руками в движении	+	
19	Передача мяча двумя руками в прыжке	+	
20	Передача мяча двумя руками (встречные)	+	
21	Передача мяча одной рукой сверху	+	
22	Передача мяча одной рукой от головы	+	

23	Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	+	
24	Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	+	
25	Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	+	
26	Передача мяча одной рукой с места	+	
27	Передача мяча одной рукой в движении	+	
28	Ведение мяча с высоким отскоком	+	
29	Ведение мяча с низким отскоком	+	
30	Ведение мяча со зрительным контролем	+	
31	Ведение мяча без зрительного контроля	+	
32	Ведение мяча на месте	+	
33	Ведение мяча по прямой	+	
34	Ведение мяча по дугам	+	

Тактика нападения

№ п/п	Приёмы игры	этап начальной подготовки	
	1-й год обучения		
1	Выход для получения мяча	+	
2	Выход для получения мяча	+	
3	Выход для отвлечения мяча	+	
4	Атака корзины	+	
	«Передай мяч и выходи»	+	

Тактика защиты

№ п/п	Приёмы игры	этап начальной подготовки	
	1-й год обучения		
1	Противодействие получению мяча	+	
2	Противодействие выходу на свободное место	+	
3	Противодействие розыгрышу мяча	+	
4	Противодействие атаке корзины	+	

7. ОРГАНИЗАЦИОННО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в школе состоит в том, что педагог дополнительного образования может проводить её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях школы.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

Основные организационно-воспитательные мероприятия.

- беседы с обучающимися (об истории округа, истории Белгородского спорта, о здоровом образе жизни и т.д.);
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- организация чествования лучших спортсменов школы.

8. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА ГОД В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

В группах начальной подготовки основной акцент в учебно-тренировочном процессе делается на развитие общей физической подготовки. Теоретическая подготовка составляет лишь небольшой фрагмент ознакомительной программы о понятии игры в баскетбол, об основных терминах (тактика и техника) и элементарных основах правил игры.

Специальной физической подготовке отводится так же немало времени. Воспитание таких качеств, как скоростно-силовые способности, общая выносливость вырабатывается в подвижных играх, эстафетах, конкурсах. Пройдя ознакомление этого материала, можно перейти к специализированным упражнениям на развитие скоростно-силовой подготовки.

В техническом оснащении в группе начальной подготовки применяются элементарные упражнения для овладения навыками передачи мяча и ведения мяча. На втором году обучения те же элементы заметно усложняются определенным заданием и используются такие приёмы, как обманные финты, ложный замах и т.д.

Технико-тактической подготовке уделяется меньше внимания на ранней стадии обучения баскетболу. Обучающиеся осваивают элементарные технико-тактические приемы и основные игровые положения. Для видимых результатов спортивного роста юных баскетболистов следует использовать задачу контрольно-переводных нормативов, роль которых, безусловно, очень важна для дальнейшего исследования индивидуальной тренированности обучающихся. В ноябре и апреле на сдачу нормативов уделяется по два часа.

Соревнования для групп начальной подготовки представляют собой товарищеские игры или турниры по упрощенным правилам, подвижные игры

с элементами баскетбола («Два квадрата», «Баскетбольный обстрел», «Овладей мячом соперника» и т.п.), «Веселые старты».

Кроме того, следует уделять внимание работе с родителями и совместным мероприятиям.

В таблицах распределения часов тренер использует своё планирование учебно-тренировочного процесса групп начальной подготовки. Обучение начинается с сентября, где главной задачей является набор группы и ознакомление с элементарными правилами игры в баскетбол. В дальнейшем выполняется закономерное преобладание общей физической и специальной подготовки. В процессе тренировок появляется изучение теоретического материала и разнообразные виды соревновательной деятельности.

На втором и третьем годах начальной подготовки все часы увеличиваются, но принцип тренировки сохраняются. Меняются лишь качество и требовательность к выполнению упражнений.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного материала является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам – основным структурным блокам планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Каждый большой годичный макроцикл для групп начальной подготовки содержит три цикла. Каждый цикл завершается соревнованиями, в том числе и в период каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа.

Данные таблиц, приведенных выше, являются примерными для преподавателя. Наполняемость групп, соблюдение соревновательного плана, результаты контрольно-переводных нормативов и другие факторы влияют на годовое распределение часов, поэтому каждый тренер вправе сам планировать и распределять тренировочные часы по месяцам, разделив нагрузку по своему усмотрению. Но общее количество часов учебно-тематического плана должно соответствовать программному материалу.

8. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для реализации образовательной программы используется:

- спортивный зал МБОУ «Плотовская СОШ».

Оборудование:

- баскетбольные кольца и щиты – 2 шт.,

Инвентарь:

- баскетбольные мячи № 5 – 8 шт.,

- баскетбольные мячи № 6 – 9 шт.,

- баскетбольные мячи № 7 – 8 шт.,

- гимнастические скамейки – 2 шт.,

- фишки – 7 шт.

9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
- Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
- Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
- Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
- Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.