



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Гимназия им. М.Горького»**

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

 А.С.Гишиева

«26» авг 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Спортивной секции

«Баскетбол»

Составила: Гусейнова П.Г.

Хасавюрт, 2023г.

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит.

С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972 и 1988 г.г., а женская сборная трижды – в 1976, 1980 (СССР) и 1992 (СНГ) г.г. завоевывала олимпийские медали.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Урок баскетбола в школе рассматривается нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороны игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга.

Польза от занятий баскетболом огромна – вовлечение учащихся в регулярные занятия баскетболом должно всемерно поощряться, это не погоня за медалями и рекордами, - это здоровье миллионов, это готовность к труду, это подготовка к военной службе.

Цель программы заключается в гармоничном физическом и духовно-нравственном развитии личности учащихся, воспитании из них достойных представителей своего народа и патриотов своей Родины, граждан своего государства, сознающих ценность явлений жизни и человека.

Данная программа призвана решать следующие основные задачи:

- Осуществлять подготовку всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, обеспечивать укрепления их здоровья и разностороннее физическое развитие.
- Готовить из числа юных баскетболистов помощников учителей физкультуры в организации массовой спортивной работы

Руководство школы и тренер особое внимание в своей работе должны уделять:

1. Созданию условий для регулярных круглогодичных занятий.
2. Привитию интереса к баскетболу.
3. Обеспечению четкой, хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов для специализации в баскетболе.
4. Организации систематической воспитательной работы – прививать навыки соблюдения спортивной этики, воспитанию дисциплины, коллективизма.
5. Овладению занимающимися необходимыми теоретическими знаниями как важному фактору повышения качества и продуктивности занятий баскетболом.
6. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики.
7. Прочное овладение основами техники и тактики баскетбола.
8. Систематическому проведению спортивных соревнований и активному участию занимающихся в различных соревнованиях по баскетболу.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей занимающихся. Поэтому задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Эффективность работы тренера по баскетболу зависит в первую очередь от подбора детей, желающих заниматься в баскетбольной секции. Но я рекомендуем не ограничивать возможность всем желающим заниматься баскетболом. Основным критерием отбора должно быть хорошее состояние здоровья, а также заинтересованность детей и отношение родителей к занятиям баскетболом.

В качестве методов изучения детей и педагогической оценке их способностей используются комплексы подвижных игр и контрольные упражнения.

Занятия проводятся в течение 30 недель (7-8 месяцев).

Ниже даны сведения о наполняемости учебных групп, количество и продолжительность тренировочных занятий в неделю (таблицы 1 и 2).

Таблица 1

Наполняемость учебных групп начальной подготовки

Группы	Возраст уч-ся для зачисления (лет)	Минимально число уч-ся в группе	Количество часов в неделю	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года
Новички	8-13	15	6	
Основная группа	14-17	10	6	III юношеский

Таблица 2

Количество тренировочных занятий и их продолжительность в недельном цикле

Год обучения возраст	Дни недели						
	понед	вторн	среда	четв	пятн	субб	воскр
Новички	В	В	2	В	2	В	2
Основная группа	В	2	В	2	В	2	В

Задачи работы в группе новичков

Группа новичков – комплектование группы; развитие основных физических качеств – быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости; привитие интереса к игре баскетбол; изучение основных технических приемов и правил; простейшие индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите; освоение процесса игры; проведение классификационных, товарищеских игр.

Основная группа (III разряд) – дальнейшее совершенствование общей и специальной физической подготовки; техники и тактических индивидуальных, групповых и командных

ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ РАБОТЫ

В начале учебного года разрабатываются основные документы планирования учебного процесса: годовые планы, графики распределения часов из расчета длительности годового цикла (8 месяцев).

Конкретные формы изучения материала, дозировка, последовательность упражнений раскрываются в графиках и плане конспекте, который составляется на каждый урок.

Таблица 3
Годовой учебный план работы
в группе новичков

№	Содержание занятий	Группы	
		Новички	Основная группа
1	Теоретическая подготовка	В процессе занятия	
2	Общая и специальная физическая подготовка	47	45
3	Техническая и тактическая подготовка	68	32
4	Интегральная подготовка	59	73
5	Участие в соревнованиях	По календ.	20
6	Контрольные испытания	6	10
7	Судейская практика	-	В процессе занятия
Итого часов		180	180
Количество занятий		90	90

В работе с новичками большое внимание уделяется технической подготовке, которая составляет примерно 38%. Объем физической подготовки – до 26% учебного времени. На интегральную подготовку отводится около 22%.

В работе с основной группой, технико-тактической подготовке отдается около 22%. А физической подготовке 25% и интегральной – 41%.

Если с новичками больше времени уделяется на техническую и интегральную подготовку, то с основной группой больше внимания уделяется интегральной подготовке. Это связано с тем, что необходимо новичков на первых этапах обучить техническим элементам и простейшим тактическим действиям игры, а также необходимостью объединения (интеграции) эффекта отдельных компонентов тренировки (физической, технической, тактической) с целью ее реализации в условиях игровой деятельности. Интеграция отдельных компонентов тренировки является ведущей в работе с основной группой.

В работе с основной группой в учебный план вводится инструкторская и судейская практика, которая выполняется в ходе учебно-тренировочных занятий.

На основании годового плана составляется годовой план-график распределения часов (табл. 4, 5)

Учебно-тренировочные задачи обучения на I полугодие

1 неделя

Передвижения в баскетболе: бег, прыжки, боком приставными шагами, остановки.

Ловля и передачи мяча двумя от груди, стоя на месте, то же с шагом вперед.

Ведение мяча на месте, в движении шагом, бегом по прямой.

Подвижные игры с элементами игры в баскетбол.

2 неделя

Передвижения в баскетболе: бег, прыжки, боком приставными шагами, остановки.

Ловля и передачи мяча двумя от груди, стоя на месте, то же с шагом вперед.

Передачи мяча в движении боком приставными шагами в парах.

Подвижные игры с элементами игры в баскетбол.

3 неделя

Передвижения в баскетболе: бег, прыжки, боком приставными шагами, остановки.

Ловля и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, стоя на месте, то же с шагом вперед.

Передачи мяча в движении боком приставными шагами в парах.

Передачи мяча в движении бегом в парах.

Передача мяча в прыжке одной рукой сверху.

Передачи мяча двумя, одной рукой после поворота.

Сочетание: ведение мяча - передача.

Подвижные игры с элементами игры в баскетбол.

4 неделя

Передвижения в баскетболе: бег, прыжки, боком приставными шагами, остановки.

Ловля и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, стоя на месте, то же с шагом вперед.

Передачи мяча в движении бегом в парах.

Передача мяча в прыжке одной рукой сверху.

Ведение мяча в движении бегом по прямой и по кругу

Бросок одной от плеча, стоя сбоку от щита, стоя прямо напротив щита.

Учебные игры

5 неделя

Передвижения в баскетболе: бег, прыжки, боком приставными шагами, остановки.

Ловля и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, стоя на месте, то же с шагом вперед.

Ведение мяча в движении бегом по прямой и по кругу

Штрафные броски

Учебные игры.

6 неделя

Передвижения в баскетболе: бег, прыжки, боком приставными шагами, остановки.

Передачи мяча в движении бегом в парах.

Бросок одной от плеча, стоя сбоку от щита, стоя прямо напротив щита.

Перехват, выбивание и вырывание мяча из рук соперника.

Взаимодействие в двойках в нападении «передал и вышел».

Учебные игры.

7 неделя

Передвижения в баскетболе: бег, прыжки, боком приставными шагами, остановки.

Передачи мяча в движении бегом в парах.

Сочетание: ловля мяча на месте в стойке левая нога впереди - бросок одной рукой сверху в прыжке после приставления правой ноги к левой.

Штрафные броски.

Перехват, выбивание и вырывание мяча из рук соперника.

Личная защита.

Учебные игры.

13 неделя

Передвижения в баскетболе: бег, прыжки, боком приставными шагами, остановки.

Передачи мяча двумя, одной рукой после поворота.

Штрафные броски.

Индивидуальные действия в защите при игре 1x1.

Быстрый прорыв в двойках.

Учебные игры.

14 неделя

Передвижения в баскетболе: бег, прыжки, боком приставными шагами, остановки.

Ведение мяча с изменением направления движения с переводом мяча с одной руки на другую.

Штрафные броски.

Сочетание приемов: Ведение - передача - ловля в движении - бросок мяча в движении.

Перехват, выбивание и вырывание мяча из рук соперника.

Индивидуальные действия в нападении: без мяча - выбор места для получения мяча; с мячом - выбор способа (приема) действия.

Быстрый прорыв в двойках.

Взаимодействия в двойках в защите - подстраховка.

Учебные игры.

15 неделя

Штрафные броски.

Бросок с остановкой прыжком после ведения бегом.

Сочетание приемов: Ведение - передача - ловля в движении - бросок мяча в движении.

Взаимодействие в двойках в нападении «передал и вышел».

Взаимодействия в двойках в защите - подстраховка.

Учебные игры.

Учебно-тренировочные задачи обучения на II полугодие

16 неделя

Ловля мяча одной рукой с поддержкой другой на месте и в прыжке.

Передачи мяча в движении бегом в парах.

Сочетание: ловля мяча на месте в стойке левая нога впереди - бросок одной рукой сверху в прыжке после приставления правой ноги к левой.

Быстрый прорыв в тройках в ситуациях 3х1 и 3х2.

Взаимодействие в двойках в нападении «передал и вышел».

Зонная защита 1 - 3 - 1.

Учебные игры с заданием.

17 неделя

Ловля мяча одной рукой с поддержкой другой на месте и в прыжке.

Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку на месте и в движении.

Ведение мяча с изменением направления движения с переводом мяча с одной руки на другую и скорости передвижения.

Сочетание: ведение мяча - передача.

Штрафные броски.

Противодействие ведению мяча - выбивание мяча при ведении.

Быстрый прорыв в тройках в ситуациях 3х1 и 3х2.

Позиционное нападение с одним центровым.

Учебные игры с заданием.

18 неделя

Передвижения в баскетболе: бег, прыжки, боком приставными шагами, остановки.

Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку на месте и в движении.

Передачи мяча двумя, одной рукой после поворота.

Ведение мяча с изменением направления движения с переводом мяча с одной руки на другую.

Противодействие ведению мяча - выбивание мяча при ведении.

Бросок с места в прыжке после поворота

Быстрый прорыв в тройках в ситуациях 3х1 и 3х2.

Взаимодействие 2 защитников против 3 нападающих

Учебные игры с заданием.

19 неделя

Передвижения в баскетболе: бег, прыжки, боком приставными шагами, остановки.

Передачи мяча в движении бегом в парах.

Бросок с места в прыжке после поворота.

Быстрый прорыв в двойках в ситуации 2х1.

Быстрый прорыв в тройках в ситуациях 3х1 и 3х2.

Взаимодействие в двойках в нападении «передал и вышел».

Взаимодействия в двойках в защите - подстраховка.

Учебные игры с заданием.

20 неделя

Ловля и передачи мяча двумя от груди, стоя на месте, то же с шагом вперед.

Ловля мяча одной рукой с поддержкой другой на месте и в прыжке.

Сочетание: ловля мяча на месте в стойке левая нога впереди - бросок одной рукой сверху в прыжке после приставления правой ноги к левой.

Индивидуальные действия в нападении: без мяча - выбор места для получения мяча; с мячом - выбор способа (приема) действия.

Быстрый прорыв в тройках в ситуациях 3х1 и 3х2.

Бросок с места в прыжке после поворота

Противодействие броску мяча с места - накрывание

Быстрый прорыв в тройках в ситуациях 3х1 и 3х2.

Взаимодействие 2 защитников против 3 нападающих.

Учебные игры с заданием.

26 неделя

Передача мяча в прыжке одной рукой сверху.

Сочетание разновидностей ведения мяча: ведение мяча на месте, в движении бегом по прямой, с изменением направления.

Сочетание: ловля мяча на месте в стойке левая нога впереди - бросок одной рукой сверху в прыжке после приставления правой ноги к левой.

Индивидуальные действия в защите при игре 1х1.

Быстрый прорыв в тройках в ситуациях 3х1 и 3х2.

Взаимодействие 2 защитников против 3 нападающих.

Учебные игры с заданием.

27 неделя

Передвижения в баскетболе: бег, прыжки, боком приставными шагами, остановки.

Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку на месте и в движении.

Ведение мяча с изменением направления движения с переводом мяча с одной руки на другую и скорости передвижения.

Бросок с места в прыжке после поворота

Сочетание приемов: Ведение - передача - ловля в движении - бросок мяча в движении.

Противодействие ведению мяча - выбивание мяча при ведении.

Быстрый прорыв в тройках в ситуациях 3х1 и 3х2.

Учебные игры с заданием.

28 неделя

Передачи мяча в движении бегом в парах.

Сочетание разновидностей ведения мяча: ведение мяча на месте, в движении бегом по прямой, с изменением направления.

Бросок после ведения в движении с выполнением двух шагов.

Сочетание приемов: Ведение - передача - ловля в движении - бросок мяча в движении.

Финты без мяча и с мячом.

Быстрый прорыв в тройках в ситуациях 3х1 и 3х2.

Взаимодействие в двойках в нападении «передал и вышел».

Взаимодействия в двойках в защите - подстраховка.

Учебные игры с заданием.

29 неделя

Передачи мяча в движении бегом в парах.

Штрафные броски.

Финты без мяча и с мячом.

Зонная защита 1 - 3 - 1

Позиционное нападение с одним центровым.

Учебные игры с заданием.

30 неделя

Учебные или товарищеские игры.

Зонная защита 1 - 3 - 1

Позиционное нападение с одним центровым.

Учебные игры с заданием

Выход на свободное место	21-22, 23-25, 27, 34-36
Освобождение от опеки рывком, финтом для получения мяча	
Выбор момента и способа передачи	31-33
Выбор момента для ведения	28-30
Выбор момента и способа броска мяча	37,38
Сочетание передачи, ведения, броска мяча	42, 43-45
Финт с мячом на ведение с последующим ведением	79-81, 85
Групповые действия:	46-48, 49-52, 82-84, 88-90
Взаимодействия 2 ^х игроков с целью выбора свободного места	42
Взаимодействие в 2 ^х «Передал и вышел»	46, 47, 48, 55-57, 88-90
Взаимодействие 2 ^х нападающих против одного защитника	49-51, 58-60
Постановка заслона для броска, ведения	61-63
Взаимодействия в 2 ^х против 2 ^х защитников	61-64, 79-81
Взаимодействия в тройках «Треугольник»	74-76
Взаимодействия в 2 ^х в быстром прорыве	43-45, 77, 78, 82-84
Взаимодействия в 3 ^х в быстром прорыве	73, 85
Командные действия:	
Нападение с целью выбора свободного места	52
Тактика защиты	
Индивидуальные действия	
Выбор места для опеки игрока с мячом	34-36, 82-85
Противодействие игроку, получающему мяч	31-33, 88-90
Действия против игрока ведущего мяч	37,38, 55-57
Действия против игрока передающего мяч	28-30
Действия против игрока, бросающего мяч в кольцо	58-60
Групповые действия	
Взаимодействия в двойках – проскальзывание	64, 79-81
Командные действия	
Личная защита	67-70,
V. Интегральная подготовка	3-13, 16-25, 27-38, 40-52, 55-64, 67-70, 73-85, 88-90
VI. Участие соревнованиях	2, 14, 65, 66, 71, 72, 86, 87
VII. Контрольные испытания	1, 53, 54,
VIII. Судейская практика	В ходе занятий

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

Теоретическая подготовка (для обеих групп обучения)

1. Краткий обзор развития баскетбола в России.
2. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
3. Основы техники и тактики игры в баскетбол.
4. Правила соревнований, их организация и проведение.
5. Установки перед играми и разбор проведенных игр.
6. Места занятий, оборудованность и инвентарь.
7. Судейская практика. Судейство учебных игр на тренировках.

Физическая подготовка (для обеих групп обучения)

Общая физическая подготовка

1. Строевые и порядковые упражнения.
2. Упражнения для рук и плечевого пояса.
3. Упражнения для шеи и туловища.
4. Акробатические упражнения.
5. Легкоатлетические упражнения.
6. Подвижные игры.
7. Кроссовый бег.

Командные действия: нападение с целью выбора свободного места; переключение от защиты к нападению.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места для опеки игрока; противодействие игроку с мячом; переключение от нападения к защите;

Основная группа

Техника нападения.

Стойка и передвижения: бег с изменением направления и скорости по ломаным линиям; приставными шагами в различных направлениях; остановка во время бега шагом и прыжком; прыжки вверх толчком одной, двумя ногами с разбега; повороты во время бега.

Владение мячом:

Ловля мяча: двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди, низко и высоко (на месте и в движении); ловля мяча одной рукой на месте.

Передачи мяча: двумя руками от груди и одной от плеча с места и после ловли с остановкой; двумя и одной после ведения вперед, в стороны; двумя от головы после ловли на месте; тоже после поворота на месте; тоже после ловли в движении бегом с остановкой.

Броски мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча с места; одной с близкого расстояния от щита; двумя, одной со средней дистанции с различных точек; после ловли в движении с остановкой, после поворота на месте; после ведения и остановки прыжком; после ведения и двух шагов; штрафные броски.

Ведение мяча: правой рукой, то же левой и попеременно по прямой; то же с изменением направления, высоты отскока мяча и скорости передвижения; с обводкой стоек (препятствий).

Техника защиты.

Стойки, передвижения: в различных направлениях – нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии.

Овладение мячом: вырывание мяча рывком на себя и с поворотом; овладение мячом при его отскоке от щита.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча: выход на свободное место перед противником и с обходом его; освобождение от опеки соперника рывком и финтом;

Индивидуальные действия с мячом: умение выбрать момента и способа передачи мяча, ведения и броска мяча; сочетания изученных приемов техники – передачи, ведения, броска мяча; финт с мячом на ведение – ведение.

Групповые действия: взаимодействия двух нападающих с целью выбора свободного места; взаимодействие в двойках «передал и вышел»; взаимодействия двух нападающих против одного защитника с выходам на свободное место для получения мяча; заслон для броска, ведения; взаимодействие двух нападающих против двух защитников с выбором свободного места для получения мяча и взаимодействие в тройках с выбором места для получения мяча (треугольник); взаимодействия в двойках в быстром прорыве; взаимодействия в тройках в быстром прорыве.

Командные действия: нападение с целью выбора свободного места.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места для держания игрока без мяча и мячом; опека игрока, получающего мяч; действия игрока против ведущего мяч, применяющего передачу и бросок.

Групповые действия: взаимодействия в двойках – проскальзывание.

Командные действия: личная защита.

Интегральная подготовка

Новички

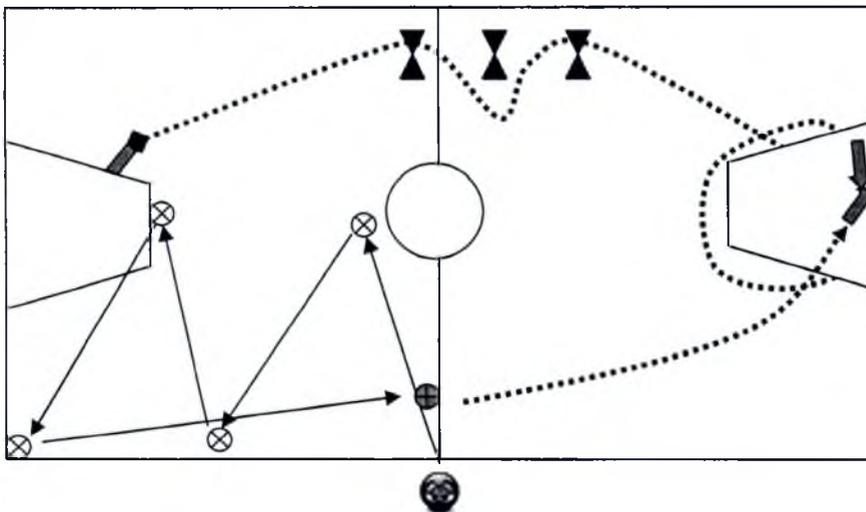
двум показателям: времени выполнения (см. таблицу 9) и педагогической оценки за технику ведения мяча.

Обводка области штрафного броска (ведение мяча и бросок). Игрок становится лицом в поле за лицевой линией справа от щита в месте ее пересечения с линией области штрафного броска. По команде секундомер включается как только игрок пересек линию. Игрок ведет мяч правой рукой, обводя область штрафного броска справа налево. Между 2 и 3 усиком он входит в нее и (правой) рукой бросает мяч в корзину. Поймав мяч в прыжке после его отскока (либо попадания), он ведет его левой рукой, выходя между лицевой линией и 1-ым усиком и, обводя область штрафного броска в обратном направлении, входит в нее между 3 и 2 усиком и бросает мяч в корзину левой рукой. Секундомер останавливается в момент попадания мяча в кольцо, либо касания кольца при неточном броске.

В попытке учитывается:

- а) время выполнения (см. таблицу);
- б) количество попаданий (0, 1, 2);
- в) правильность техники (по 5-балльной педагогической оценке).

Комбинированное упражнение (рис.11). Игрок становится в месте пересечения средней и боковой линий с правой стороны площадки. По команде (секундомер включается) он передвигается; в защитной стойке влево назад и касается рукой набивного мяча, расположенного на середине площадки в 3-х м от средней линии площадки.



Изменив направление, он передвигается вправо к следующему мячу, находящемуся у боковой линии в 5 м от средней, коснувшись его, он продолжает передвижение в защитной стойке назад влево к мячу, расположенному также вдоль осевой линии в 4-х метрах от первого и, коснувшись его, направляется к последнему мячу, лежащему в углу, в месте пересечения боковой и лицевой линий. Закончив передвижение в защитной стойке, игрок бежит к средней линии, берет лежащий там мяч и ведет его к щиту, на противоположной половине площадки, бросает мяч в корзину правой рукой, ловит его после отскока и левой рукой, выходя из области штрафного броска между лицевой и 1-ым усиком, обводит ее слева направо, входит в область штрафного броска между 3 и 2 усиками и бросает мяч в корзину. Поймав в прыжке отскочивший мяч, игрок с ведением попеременно правой и левой рукой обводит 3 стайки, стоящие в 1,5 м одна от другой справа стороны на этой же половине площадки (последняя стайка – у средней линии площадки). Закончив обводку, игрок ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке с точки, расположенной в 5,5 м от проекции центра кольца под углом в 45° к щиту. При попадании мяча, либо касания им щита или корзины, попытка заканчивается (секундомер останавливается).

Оценивается:

- а) время выполнения упражнения;

испытаний рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс. Особое внимание следует обратить на соблюдение процедуры приема контрольных испытаний.

В конце каждого года обучения подводятся итоги проделанной работы, анализируются данные учета, основу которых составляют количественные показатели: результаты выполнения контрольных упражнений, время, затраченное на отдельные виды подготовки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, эффективность действий учащихся в учебных, контрольных, календарных играх и т.д.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Учебный материал рассчитан для новичков основной группы школьной команды. К моменту перевода баскетболиста из одной группы в другую они должны полностью овладеть всем теоретическим и практическим материалом программы.

Для получения запланированных результатов, для обеспечения успешного обучения необходимо использовать разнообразные формы, средства, методы, способы и приемы обучения, которые составляют инструментарий педагогического процесса. В зависимости от целей, содержания и форм обучения предполагается использование следующих технологий:

1. **Здоровьесберегающие технологии** – направленность целей и технологий занятий соответствует гигиеническим и экологическим требованиям, наличие моментов направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся, способствование развитию физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости) и координационных способностей юных баскетболистов.

Быстрота развивается с помощью легкоатлетических упражнений (бег короткие дистанции с максимальной скоростью – 10 – 30м; старты из различных исходных положений; бег на 60-100м и т.д.

Для развития *выносливости* обязательно должны включаться в занятия кроссы, бег по пересеченной местности, марш-броски.

С целью развития *координации движений и ориентировки* используют акробатические упражнения; преодоление полосы препятствий; упражнения на гимнастических снарядах. *Прыгучесть* необходимо развивать, применяя, прежде всего, различные виды прыжковых упражнений – серийные прыжки, прыжковые упражнения с отягощением.

2. **Технологии дифференцированного обучения** – учет индивидуальных особенностей и уровня физической подготовленности детей, определение дозированной нагрузки, возможность наметить для каждого свою траекторию продвижения в освоении учебного материала, развивать свою индивидуальность.

3. **Технология личностно-ориентированного подхода в обучении** – такой подход необходимо применять по отношению к каждому ребенку. Эта технология направлена на удовлетворение потребностей и интересов ребенка, развитию уникальных личностных качеств.

4. **Технология игрового моделирования** – способствует повышению эффективности тренировки, качества усвоения технико-тактических действий нужных для применения в игре с определенным соперником.

5. **Технология «круговой тренировки»** – применение «круговой тренировки» может улучшить уровень общей физической и технико-тактической подготовленности спортсменов, т.к. этот метод позволяет существенно повысить моторную плотность учебно-тренировочных занятий (до 30-40%), что обеспечивает возрастание объема и интенсивности выполняемой тренировочной работы

6. **Тестовая технология** – позволяет определить уровень технической подготовки юных баскетболистов и вести контроль за качеством обучаемости каждого ученика в течение учебного года.

В интересах коллектива и самого юного спортсмена обучение должно быть организовано так, чтобы достичь за минимальное время максимальных результатов развития. Обучение должно идти впереди развития, максимально используя как генетические предпосылки и возможности ребенка, так и эффективные методики и, внося в них существенные коррективы. Это обеспечивается данной Программой, которая опирается на использование в работе специальной педагогической технологии, которая называется **технологией ускоренного изучения структурных элементов игровой деятельности** (по принципу обучения «широким фронтом»).

Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений.

Формирование тактических умений и навыков осуществляется в следующей последовательности:

На первом этапе ведется работа по развитию у занимающихся специфических качеств и способностей, которые составляют основу успешных тактических действий. На втором этапе в ходе совершенствования технических приемов целенаправленно формируются тактические умения, т.е. разучиваются индивидуальные тактические действия.

Следующий, третий этап обучения тактике игры направлен на усвоение тактических взаимодействий нескольких игроков.

Освоению взаимодействий между всеми игроками команды, посвящен четвертый этап обучения тактике баскетбола.

Пятый этап обучения тактике игры - этап комплексного совершенствования изученных тактических действий. Он характеризуется их многократным воспроизведением в различной последовательности и в разных сочетаниях в игровых условиях.

Уровень тактической подготовки баскетболистов определяется следующими показателями:

- а) выполнением индивидуального тактического задания;
- б) четкостью взаимодействия с партнерами с учетом установленного плана игры (в нападении) и оказания взаимопомощи партнеру (в защите);
- в) умением осуществлять разученные комбинации в отдельные моменты игры;
- г) знанием теоретического раздела программы по тактике.

Контрольные занятия должны быть посвящены приему нормативов, при необходимости двусторонним играм для получения информации о том, как применяют в игре занимающиеся изученные технические приемы и тактические действия.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Баскетбол. /Под. ред. Ю.М.Портнова/ М., ФиС, 1988.
2. Баскетбол. Поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮСШ олимпийского резерва (учебно-тренировочные группы, четыре года обучения). М., 1984.
3. Баскетбол. Поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮСШ олимпийского резерва (группы спортивного совершенствования, три года обучения). М., 1984.
4. Баскетбол. Программа для ДЮСШ (комплексных и специализированных). Методический кабинет ГЦОЛИФКа. М., 1972
5. Баскетбол. Программа для секций коллективов физкультуры и спортивных клубов. М., ФиС, 1971.
6. Баскетбол. Теория и методика обучения./Д.И.Нестеровский. М., Изд. центр «Академия», 2008.
7. Баскетбол. Учебник для ВУЗов Физической Культуры. /Под. ред. Ю.М.Портнова. М., 1997.
8. Башкин С.Г. Уроки по баскетболу. М., ФиС, 1966.
9. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе. М., ФиС, 1972
10. Буйлин Ю.Ф., Портных Ю.И. Мини-баскетбол в школе. М., «Просвещение», 1976.
11. Гзовский Б.М., Кудряшов В.А. Студенческий баскетбол (анализ и упражнения). Минск., «Вышэйшая школа», 1973.
12. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., ФиС, 1980.
13. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола. М., ФиС, 1966.
14. Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе. М., ФиС, 1976.
15. Зинин А.М. Детский баскетбол. М., ФиС, 1969.
16. Зинин А.М. Первые шаги в баскетболе. М., ФиС, 1972.
17. Колос В.М. Баскетбол: теория, практика (методическая пособие). Минск, «Полымя», 1989.
18. Коузи Б., Пауэр Ф, Баскетбол, концепции и анализ (перевод с англ.). М., ФиС, 1975
19. Кожевников З.Я. Тренировка быстроты и ловкости баскетболиста. М., ФиС, 1971.
20. Леонов А.Д., Малый А.А. Баскетбол (книга для учащихся). Киев, «Радянська школа», 1989.
21. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М., Фис, 1977.
22. Николич А., Параносич В. Отбор в баскетболе. М., ФиС, 1984
23. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами 6-17 лет. /Под ред. Е.Я.Гомельского. М., изд. Дом «Первое сентября», 2009.
24. Стонкус С. Индивидуальная тренировка баскетболистов. М.,Фис, 1967.
25. Юный баскетболист (пособие для тренеров). /Под. ред. Е.Р.Яхонтова/. М., ФиС, 1987.
26. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. Л.,1975.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Башкин С.Г. Уроки по баскетболу. М., ФиС, 1966.
2. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. ФиС, 1967.
3. Зинин А.М. Детский баскетбол. М., ФиС, 1969.
4. Зинин А.М. Первые шаги в баскетболе. М., ФиС, 1972.
5. Колос В.М. Баскетбол: теория, практика (методическая пособие). Минск, «Полымя», 1989.
6. Коротков И. Подвижные игры в занятиях спортом. ФиС, 1971.
7. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М., ФиС. 1999.
8. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами 6-17 лет. /Под ред. Е.Я.Гомельского. М., изд. Дом «Первое сентября», 2009.
9. Юный баскетболист (пособие для тренеров). /Под. ред. Е.Р.Яхонтова/. М., ФиС, 1987.
10. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. Л., 1975