

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ВОХОМСКАЯ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" ВОХОМСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

«Согласовано»

Заместитель директора  
по ВР МОУ «Вохомская СОШ»:  
Чigareва Г.П. / *Г.П. Чigareва* /  
«*15*» *мая* 2024г.

«Утверждаю»  
Директор МОУ «Вохомская СОШ»:  
Окуловская Е.П. / *Е.П. Окуловская* /  
от «*15*» *мая* 2024г.



**Краткосрочная программа  
учебно-тренировочных сборов  
по баскетболу**

**Срок реализации программы: с 24 по 28 июня 2024г.  
Возраст обучающихся – 10 - 15 лет**

Автор составитель:  
тренер-преподаватель  
Кострова Г. В.

Вохма 2024 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи программы
3. Участники программы
4. Содержание программы
5. Учебно-тематический план
6. Методическое обеспечение программы
7. Ожидаемый результат
8. Режим дня
9. Приложения

### **Пояснительная записка**

Организация учебно-тренировочных восстановительных сборов является одним из важнейших циклов круглогодичной подготовки юных спортсменов. Именно в них возможно проведение 2-3-разовых тренировок в день, мероприятий по восстановлению и поддержанию физической формы юных спортсменов и организации активного отдыха детей.

Из-за современного образа жизни у сегодняшних детей плохо развиты такие необходимые для жизни качества, как: самостоятельность, самоконтроль, ответственность, целеустремлённость, умение создавать условия для достижения поставленной цели.

Совершенствование физической подготовки и развитие двигательных качеств посредством изучения не только выбранного вида спорта, но и участия в разнообразных тренировках по другим видам спорта. Приобретение теоретических знаний для самостоятельной организации спортивно-тренировочного процесса, здорового образа жизни (ЗОЖ) и основ безопасности жизнедеятельности (ОБЖ). А также предполагается реализация специальных программ спортивного направления по совершенствованию спортивного мастерства, приобретению теоретических знаний выбранного вида спорта.

### **Цели и задачи**

Целью настоящей программы является организация учебно-тренировочных восстановительных сборов с целью создания условий для активного отдыха, оздоровления и поддержания физической формы и подготовленности юных спортсменов. Проведение учебно-тренировочных сборов для обучающихся МОУ «Вохомская СОШ» – обусловлено необходимостью:

- Продолжения непрерывного учебно-тренировочного процесса, проведение учебно-тренировочных сборов (УТС) по баскетболу в условиях спортивного лагеря; Создания единого коллектива обучающихся и педагога;
- Повышение спортивного мастерства обучающихся;
- Оздоровления детей;
- Продолжения работы по повышению уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебных программ по видам спорта;
- Создание условий для лидерского и творческого потенциала детей и подростков игровыми приемами и средствами.

### **Реализация данных целей предполагает:**

- осуществление физкультурно-оздоровительной работы среди обучающихся и подростков, направленное на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие;
- сочетание индивидуальных и командных состязаний, соревнований; самоуправление;
- раскрытие творческого потенциала и роста каждого участника, предоставление возможности самореализации и саморазвития участников.

### **Воспитательные задачи:**

- создать условия для личностного развития каждого ребенка;
- создать условия, способствующие формированию навыков здорового образа жизни;
- содействовать формированию активной жизненной позиции обучающихся;
- создать условия для воспитания культуры общения.

### **Образовательные задачи:**

- создать условия для повышения уровня теоретической подготовки ребят в области физической культуры и спорта.

### **Развивающие задачи:**

- развивать способности глубокого сосредоточения, содержания наблюдаемого живого объекта в многообразии его жизненных проявлений;
- создать условия для развития координированности и коммуникативности детского коллектива – через творческую самостоятельную, объединяющую деятельность, через самоуправление.

### **Участники программы.**

Обучающиеся, занимающиеся в МОУ «Вохомская СОШ» на отделении баскетбол в возрасте от 10 до 15 лет. Тренер-преподаватель по виду спорта - баскетбол

### **Содержание программы.**

Учебные - тренировочные сборы, направленные на укрепление здоровья юных спортсменов, развитие двигательных качеств с помощью игрового метода тренировки, привлечение детей к здоровому образу жизни (ЗОЖ), изучение основ безопасности жизнедеятельности (ОБЖ). Обучение начальной туристической подготовке, дисциплине, гигиене, а также равноправному общению с природой и отдельными её компонентами.

Уделяется большое внимание повышению функциональной, общей физической подготовке юных спортсменов, улучшение их технического мастерства в отдельных упражнениях направленных на специализацию баскетбола, создание фундамента высокой работоспособности, а также проведение досуговых мероприятий, экскурсий.

### **Этапы и сроки реализации программы.**

Организация настоящей Программы предполагает 3 этапа:

#### **1). Подготовительный**

- разработка программы учебно-тренировочных сборов
- подбор тренеров-преподавателей
- подбор учебных, методических и прочих сопутствующих материалов.

#### **2). Основной**

- размещение детей;
- организация работы по плану;
- проведение тренировочных занятий;
- спортивные игры и соревнования;
- интеллектуальные игры и конкурсы;
- лекции, беседы о здоровом образе жизни.

#### **3). Заключительный**

- сдача контрольных нормативов;
- анализ качественных изменений за период лагерной смены;

### **Сроки реализации настоящей программы:**

с 24 по 28 июня 2024 года (5 календарных дней);

Основные формы реализации программы:

В основу реализации программы заложены разнообразные формы и методы.

Оздоровительная работа

Основополагающими идеями в работе с детьми на учебно-тренировочных сборах является сохранение и укрепление здоровья детей, поэтому в программу включены следующие мероприятия:

- утренняя зарядка;
- принятие солнечных и воздушных ванн (в течение всего времени пребывания в лагере в светлое время суток);
- организация пешеходных экскурсий;
- организация спортивно-массовых мероприятий:
- спортивные эстафеты;
- тренировочные занятия;

### **Учебно-тематический план**

Тренировки в летнем спортивном лагере являются одним из важнейших циклов круглогодичной подготовки спортсменов, позволяющей значительно укрепить здоровье, поднять уровень спортивного мастерства занимающихся и качественно изменить показатели по ОФП и СФП за счет проведения ежедневных 2-3-х разовых тренировочных занятий.

Примерное распределение учебного материала для подготовки юного баскетболиста на период учебно-тренировочных сборов.

### Нормативно-правовая база.

Данная программа разработана на основе:

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по программам».

(Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – закон № 273-ФЗ), гл. 1, ст. 2, п. 14).

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286. Рабочая программа «Баскетбол»

МОУ «Вохомская средняя общеобразовательная школа» по физкультурно-спортивной деятельности.

### Направленность дополнительной образовательной программы.

Направленность учебно-тренировочных восстановительных сборов является одним из важнейших циклов круглогодичной подготовки юных спортсменов. Именно в них возможно проведение 2-3 - разовых тренировок в день, мероприятий по восстановлению и поддержанию физической формы юных спортсменов и организации активного отдыха детей.

Из-за современного образа жизни у сегодняшних детей плохо развиты такие необходимые для жизни качества, как: самостоятельность, самоконтроль, ответственность, целеустремлённость, умение создавать условия для достижения поставленной цели.

Совершенствование физической подготовки и развитие двигательных качеств посредством изучения не только выбранного вида спорта, но и участия в разнообразных тренировках по другим видам спорта. Приобретение теоретических знаний для самостоятельной организации спортивно тренировочного процесса, здорового образа жизни (ЗОЖ) и основ безопасности жизнедеятельности (ОБЖ). А также предполагается реализация специальных программ спортивного направления по совершенствованию спортивного мастерства, приобретению теоретических знаний выбранного вида спорта.

Новизна программы: заключается в том, что в ней предусмотрено по ходу реализации программы использование ИКТ, просмотра

видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Новизна программы состоит ещё в своеобразном подходе к подготовке баскетболистов.

Традиционно на этапе начальной подготовки у спортсменов преимущественно развиваются их физические качества и общая физическая подготовка. Содержание данной программы построено таким образом, что на этапе начальной подготовки большее предпочтение отдается специальной, технико-тактической и игровой подготовке баскетболиста, и сравнительно меньшее количество часов отдано на общую физическую подготовку. Т.е. первоначально баскетболист формируется большей частью как игрок, а уже потом, учитывая возраст и чувствительные периоды, развиваются его физические качества. На основе такого подхода в учебном плане соответствующим образом распределено процентное содержание и количество часовой нагрузки на технико-тактическую подготовку, в итоговую аттестацию включены нормативы по технической подготовке уже с 10-13 летнего возраста, подобраны современные методы и средства обучения для данного вида подготовки. Педагогическая целесообразность. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Реализация программы позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, 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 во внеурочное время, так как количество учебных часов отведенных на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками.

Актуальность: в последнее время у многих учащихся наблюдается гиподинамия, данная программа создает условия удовлетворять потребность в движении обучающихся.

Цели и задачи дополнительной образовательной программы:

Целью рабочей программы является удовлетворение потребности школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

- Реализация данной цели связана с решением следующих задач:
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств;
  - развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
  - развитие сообразительности, творческого воображения;
  - развитие коммуникативных умений;
  - воспитание внимания, культуры поведения;
  - обучение умению работать индивидуально и в группе;
  - развить природные задатки и способности учащихся;
  - развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается;
  - развитие коммуникативной компетентности школьников.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ:

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры. С этой целью на каждом занятии назначается помощник, который даёт задание, проводит упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры.

Судейство учебно-тренировочной игры проводят сами учащиеся. Необходимо научить учащихся организовывать соревнования в группе.

В данной программе отражены основные принципы обучения и спортивной подготовки детей. Программа адаптирована к условиям работы в данном образовательном учреждении и имеет некоторые особенности. Во-первых, предварительного отбора для занятий не проводится, но обязательно наличие у подростка соответствующего уровня технической и физической подготовки, медицинского заключения. Во-вторых, содержание программы обусловлено климатическими условиями региона. Естественная двигательная активность детей в условиях продолжительной зимы значительно снижена. Занятия разрабатываются с учетом следующих критериев: возраст, пол, антропометрические признаки, уровень физического развития, уровень технической подготовленности, игровое амплуа. При подготовке особое внимание уделяется работе с высокорослыми юными баскетболистами – юношами и девушками, учитывая особенности девушек – их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности. Кроме того в целях закаливания и оздоровления детей предусмотрено проведение занятий (как целиком так и частично) на открытом воздухе в течение всего периода подготовки. В-третьих, в связи с отсутствием спортивного отбора в группы, снижены нормативные требования по разделам подготовки и требования к выполнению спортивных разрядов.

➤ Педагогическая целесообразность

В данной программе применяются следующие технологии

- Здоровьесберегающие технологии.
- Личностно-ориентированная технология обучения.

- Групповые способы обучения.
- Технологии уровневой дифференциации.  
они позволяют сделать обучение индивидуализированным, доступным, вариативным; используемые формы (средства, методы) образовательной деятельности позволяют достичь поставленную цель путем тренировок.

□ Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, сроки реализации программы:

- ✓ Адресована программа составлена для обучающихся 4-8-х классов и реализуется через внеурочную деятельность.
- ✓ Сроки реализации. Программа составлена на 5 дней

Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:

методы: соревновательный, целостный показ, от простого к сложному, проблемный и другие.

### **1. Организационные:**

- ✓ Наглядные (показ, помощь);
- ✓ Словесные (описание, объяснение, название упражнений);
- ✓ Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- ✓ Мотивационные (убеждение, поощрение);
- ✓ Здоровьесберегающие технологии.
- ✓ Личностно-ориентированная технология обучения.
- ✓ Групповые способы обучения.
- ✓ Технологии уровневой дифференциации.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей: объяснительно-иллюстративный – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию; репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы;

коллективный – организация взаимодействия между всеми детьми.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях: групповой метод, соревновательный метод.

- ✓ Оценка педагогом.
- ✓ Самооценка.
- ✓ Коллективное обсуждение.
- ✓ Подведение итогов.

### **Основополагающие принципы:**

- ✓ Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно – тренировочного процесса (теоретической, физической, технико – тактической подготовки, педагогического и медицинского контроля).
- ✓ Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико – тактической подготовленности.
- ✓ Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки. Особенностью формирования спортивной мотивации является учет индивидуально – психологических особенностей занимающихся, их интересов, склонностей, способностей и увлечений.

□ Планируемые результаты освоения программы, предполагаемые результаты реализации программы

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности:

1) Приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни: приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об

основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о правилах конструктивной групповой работы;

2)Формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом: развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

3)Получение школьником опыта самостоятельного общественного действия.

4)Пропаганда ЗОЖ среди сверстников, привлечение их к занятиям физической культурой и спортом, участие в организации спортивных мероприятий в окружающем школу социуме.

□ Ожидаемый результат:

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма. Содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, *повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.*

□ Формы подведения итогов реализации программы.

- Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся
- «Эстафеты», соревнования.
- Игра в стритбол, баскетбол.
- Контрольные и товарищеские игры.
- Первенства лагеря, районные соревнования.

□ Прием контрольных нормативов проводится два раза в 5 дней: Оценочные материалы:

№	Тесты	результат					
		высокий		средний		низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6

5	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

Время	Мероприятие	Содержание плана мероприятия
<b>1 день</b>		
10.00	Прибытие участников	Заезд участников и т.д.
10.30-11.00	Общий сбор. Инструктаж участников	Информация о программе сборов, о правилах поведения, ответы на вопросы участников и т.д.
11.00-13.00	Обустройство лагеря	Обустройства быта лагеря
13.00-14.00	Обед	
14.00-15.00	Час отдыха	Послеобеденный сон
15.00-16.30	Спортивные игры	Спортивные мероприятия, ОФП
16.30-17.00	Полдник	
18.00-19.00	Отдых	Личное время
19.00-20.00	Ужин	
20.00-21.30	Время поведения итогов дня	Подведение итогов дня, обсуждение значимых событий и д.р
21.30-22.00	Вечерняя линейка. Вечерний ужин	Общее построение лагеря, сообщение дополнительной информации
22.00-22.30	Досуговые мероприятия	
22.30	Отбой	
<b>2 день</b>		
7.30-9.00	Подъем	Подъем, зарядка, туалет (марш-бросок 2-3 км)
9.00-10.00	Завтрак	
10.00-10.30	Линейка	Общее построение участников лагеря, сообщение плана на предстоящий день
10.30-11.30	Теоретическая подготовка	История баскетбола
11.30-13.00	Тренировка 1	Проводится согласно плану тренировок
13.00-14.00	Обед	
14.00-16.00	Отдых	Послеобеденный сон, отдых
16.00-18.00	Тренировка 2	Согласно плана тренировок.
18.00-18.30	Полдник	
18.30-19.00	отдых	Личное время участников сборов
19.00-20.00	Ужин	
20.00-21.30	Культурное время	Спортивные мероприятия, игры и т.д.
21.30-22.00	Вечерняя линейка Вечерний ужин	Общее построение лагеря, сообщение дополнительной информации
22.00-22.30	Досуговые мероприятия	Общение у костра в специально отведенном месте, песни и т.д
22.30	Отбой	
<b>3 день</b>		
7.30-9.00	Подъем	Подъем, зарядка, туалет
9.00-10.00	Завтрак	
10.00-10.30	Линейка	Общее построение участников лагеря, сообщение плана на предстоящий день
10.30-11.30	Теоретическая подготовка	Изучение видов ударов

11.30-13.00	Тренировка 1	Проводится согласно плану тренировок
13.00-14.00	Обед	
14.00-16.00	Отдых	Послеобеденный сон, отдых
16.00-18.00	Тренировка 2	Проводится согласно плану тренировок
18.00-18.30	Полдник	
18.30-19.00	Отдых	Личное время участников сборов
19.00-20.00	Ужин	
20.00-21.30	Культурные мероприятия	Проведение конкурсов и т.д.
21.30-22.00	Вечерняя линейка Вечерний ужин	Подведение итогов дня
22.00-22.30	Досуговые мероприятия	Общение у костра в специально отведенном месте, песни и т.д.
22.30	Отбой	
<b>4 день</b>		
7.30-9.00	Подъем	Подъем, зарядка, туалет. Марш-бросок 2-3 км.
9.00-10.00	Завтрак	
10.00-10.30	Линейка	Общее построение участников лагеря, сообщение плана на предстоящий день
10.30-11.30	Теоретическая подготовка	Оказание первой медицинской помощи
11.30-13.00	Тренировка 1	Проводится согласно плану тренировок
13.00-14.00	Обед	
14.00-16.00	Отдых	Послеобеденный сон, отдых
16.00-18.00	Тренировка 2	Проводится согласно плану тренировок
18.00-18.30	Полдник	
18.30-19.00	Отдых	Личное время участников сборов
19.00-20.00	Ужин	
20.00-21.30	Культурные мероприятия	Спортивные соревнования, игры и т.д.
21.30-22.00	Вечерняя линейка Вечерний ужин	Подведение итогов дня
22.00-22.30	Досуговые мероприятия	Общение у костра в специально отведенном месте, песни и т.д.
22.30	Отбой	
<b>5 день</b>		
7.30-9.00	Подъем	Подъем, зарядка, туалет. Марш-бросок 2- 3 км.
9.00-10.00	Завтрак	
10.00-10.30	Линейка	Общее построение участников лагеря, сообщение плана на предстоящий день
10.30-11.30	Теоретическая подготовка	Оказание первой медицинской помощи
11.30-13.00	Тренировка. Подведение итогов сбора. Награждение.	Проводится согласно плану тренировок
13.00-14.00	Обед	
14.00-16.00	Отъезд	Закрытие сборов

### **Методическое обеспечение программы**

Организационно-педагогическая деятельность:

- комплектование лагеря кадрами;
- совещание при директоре по организации летнего отдыха учащихся;
- проведение инструктажей с тренерами - преподавателями по технике безопасности и охране здоровья детей;

### ***Педагогическое обеспечение программы:***

- максимальное включение детей в различные формы деятельности, участие в разработке, подготовке, анализе жизни лагеря;
- участие в делах лагеря строго добровольное ;
- сочетание индивидуального и коллективного включения детей в различные формы деятельности;
- систематическое информирование о результатах состязаний, конкурсов, соревнований, об условиях участия в том или ином деле;
- организация различных видов стимулирования детей и взрослых, многообразие предлагаемых видов деятельности;
- систематическое наблюдение за психологически и физическим состоянием детей в лагере.

### **Кадровое обеспечение.**

Данная программа реализуется тренером – преподавателем или группой тренеров. Перед тренировочными занятиями дети получают инструктаж по технике безопасности. Коллектив работников учебно-тренировочных сборов формируется из опытных тренеров-преподавателей МОУ «Вохомская СОШ». Каждый тренер-преподаватель проходит инструктаж.

### **Материально- техническое обеспечение.**

Все мероприятия учебно-тренировочных сборов проходят на базе Петрецовского приюта.

### ***Предполагается наличие спортивного оборудования:***

### **Методическое обеспечение программы:**

Для занятий баскетболом необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- ✓ Спортивный зал с баскетбольной разметкой.
- ✓ Уличная баскетбольная площадка.
- ✓ Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
- ✓ Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т. п.
- ✓ Баскетбольная форма, жилетки разного цвета-15шт
- ✓ Инструкции.
- ✓ Положение о соревнованиях.
- ✓ Спортивный зал.
- ✓ Баскетбольный щит с кольцом-бштуки.
- ✓ Стойки для обводки -10 штук.
- ✓ Баскетбольный мяч-15шт.
- ✓ Скакалки-15шт.
- ✓ Баскетбольная корзина для мячей.
- ✓ Насос ручной со штуцером -1 шт.
- ✓ Судеский свисток-1шт
- ✓ Секундмер-1шт
- ✓ Конусы-1шт.
- ✓ Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры.

Компьютеры с выходом в Интернет

### **Ожидаемые результаты выполнения программы**

1. Главным результатом деятельности учебно-тренировочных сборов является реализация потребностей ребёнка в активном отдыхе.
2. Значительное улучшение физической, функциональной и технической подготовки спортсменов, повышение качества имеющихся спортивных навыков.
3. Воспитать умение правильно организовать условия для поддержания здорового образа жизни.
4. Укрепление дружбы и сплоченности в коллективе.
5. Развитие уверенности и интереса к собственным возможностям, предпосылкам на предстоящий успех.
6. Повышение общей культуры детей, привитие им социально-нравственных норм.

**Режим дня: В процессе проведения УТС возможна корректировка времени проведения мероприятий.**

- 1) 7.30 ч. – Подъём
- 2) 8.00 ч. – Зарядка, водные процедуры.
- 3) 9.00 ч. – Завтрак
- 4) 10.00ч. - Линейка
- 5) 10.30 ч. – Теоретические и практические занятия.
- 6) 11.30 ч. – Запланированные учебно-тренировочные мероприятия
- 7) 13.00 ч. – Обед
- 8) 14.00 ч. – Досуговые мероприятия. Личное время
- 9) 16.00 ч. – Запланированные учебно-тренировочные мероприятия
- 10) 18.00 ч. - Полдник
- 11) 18.30 ч. – Отдых
- 12) 19.00 ч. – Ужин
- 13) 20.00 ч. – Культурные мероприятия
- 14) 21.30 ч. – Второй ужин. Вечерняя линейка
- 15) 22.00 ч. – Досуговые мероприятия
- 16) 22.30 ч. – Отбой

**Список используемой литературы:**

1. Железняк Ю.Д. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2005.
2. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов./ В.С.Кузнецов - М.: - Просвещение, 2013.
3. Киселев П.А. Справочник учителя физической культуры / Киселева С.Б.: – Волгоград: Учитель, 2013.
4. Кузнецов А.А. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. Стандарты второго поколения / М.В.Рыжаков - М.: Просвещение, 2011.
5. Портнов Ю.М. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Баскетбол: - М.: Советский спорт. 2006.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб.заведений. – 2-е изд./ Кузнецов В.С. И доп. – М.: Издательский центр Академия, 2001.
7. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
8. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.- 60 с.
9. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
10. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003. 176 с.
11. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/ М.: Просвещение, 2013.-112с.
12. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.

13. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».- Ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.

*Литература для родителей и детей по данному направлению:*

1. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с физической культуры.-М.: Спортакадем Пресс, 2002.-279 с.
2. Тристан В.Г., Черяпкина В.И. Практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72 с.
3. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
4. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
5. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов: Учебное.
6. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков.- М.: НИК Сортэл, 2012г.
7. Гомельский Е. Я.. Игра гигантов.- М: ВАГРИУС, 2014.
8. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта.- М.: ФиС. 2012.
9. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол.-М.: ФиС. 2013.

### **Электронные ресурсы.**

1. [Школьная Баскетбольная Лига. \[Электронный ресурс\]| КЭС БАСКЕТ](#) **Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.**
2. Баскетбольный клуб «Нижний Новгород»[Электронный ресурс]. Официальный сайт . np-basket.ru
3. [Электронный ресурс] Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
4. Сеть творческих учителей [www.it-n.ru](http://www.it-n.ru)
5. <http://www.bibliotekar.ru> библиотека
6. <http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета
7. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com) Сеть творческих учителей,
8. [http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура)  
Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

## Приложение №1.

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается в вынесении оценочных суждений по выполнению учащимися действий в нападении и защите с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Контроль проводится как на учебных занятиях, так и в соревновательной деятельности. Оценочные суждения выносятся на основании определений умений и навыков использования учащимися действий с мячом и без мяча в групповых и командных действиях. Для баскетболистов (10-13 лет) главной задачей в этом разделе считается:

- научиться правильно, выбирать решение (бросить в кольцо, делать передачу, вести мяч);
- правильно занимать место в защите и нападении по отношению к кольцу и соперникам (держание игрока в треугольнике, закрытая и открытая стойка в зависимости от нахождения мяча на площадке и нападающего игрока; действия игроков в быстром прорыве, в раннем и позиционном нападении);
- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападении и наоборот (расположение игроков при борьбе за мяч на своём и чужом щите, блокирование игрока, борьба за отскок, выход на мяч, открывание для получения мяча).
- уметь взаимодействовать в нападении и защите в разных количественных соотношениях игроков (2 x 2, 2 x 1, 1 x 2; 3 x 3, 3 x 2, 2 x 3, 3 x 1);
- вбрасывание мяча из-за боковой и лицевой линий (взаимодействие игроков с помощью заслона и выхода на мяч);
- уметь взаимодействовать в команде, как в нападении, так и в защите (позиционное нападение: 3 x 2, 2 x 3, 1 x 3 x 1; 2 x 2 x 1; 1 x 2 x 1; 1 x 4) (защита: личная защита, зонная защита, защита личным и зонным прессингом, комбинированная защита);
- умение игроков действовать не стандартно, спонтанно, выбирать решение
- КПД игрока в соревновательной деятельности (количество времени проведённого на площадке, перехваты мяча, потери, подбора на своём и чужом щите, количество заброшенных мячей, накрывание мяча, результативные передачи).

Методом контроля является метод наблюдения в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

Воспитательная работа.

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 состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении всей работы педагог формирует у занимающихся, прежде всего патриотизм.

Нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших учащихся в группу;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;

- подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- тематические диспуты и беседы;

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств.

Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы.

Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Материально – техническое обеспечение:

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD- записи спортивных праздников НБА (Запад- Восток), новейшие методические разработки в области баскетбола.

Материально техническое обеспечение: спортивный зал, спортивная площадка с баскетбольным оборудованием:

Для занятий баскетболом необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- ✓ Спортивный зал с баскетбольной разметкой.
- ✓ Уличная баскетбольная площадка.
- ✓ Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
- ✓ Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т. п.
- ✓ Баскетбольная форма, жилетки разного цвета-15шт
- ✓ Инструкции.
- ✓ Положение о соревнованиях.
- ✓ Спортивный зал.
- ✓ Баскетбольный щит с кольцом-6штуки.
- ✓ Стойки для обводки -10 штук.
- ✓ Баскетбольный мяч-15шт.
- ✓ Скакалки-15шт.
- ✓ Баскетбольная корзина для мячей.
- ✓ Насос ручной со штуцером - 1 шт.
- ✓ Судейский свисток-1шт
- ✓ Секундмер-1шт
- ✓ Конусы-1шт.
- ✓ Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры.

Компьютеры с выходом в Интернет

## **Приложение №2.**

Упражнение №1. Выполняем штрафные броски сериями по 2-3 броска в парах. В этом упражнении должно присутствовать соревнование: победит та пара, которая быстрее забьет 15-30 раз.

Упражнение №2. Выполняется индивидуально. Штрафные броски во время утомления. 6-10 попаданий со штрафной линии подряд в конце тренировки.

Упражнение №3. Штрафные броски до второго промаха. Можно выполнять индивидуально либо в парах. Побеждают тот, кто попадет в кольцо большее количество раз из двух попыток.

Упражнение №4. В парах либо индивидуально. После каждых трех штрафных бросков игроки делают ускорение к противоположной стороне площадки, где совершают новую серию штрафных бросков. Побеждает тот, кто попадет в кольцо большее количество раз за 3 минуты, либо за 10 ускорений.

Упражнение №5. Штрафные броски в начале и в конце тренировки. Выполняем индивидуально, стараясь забросить как можно больше бросков подряд.

Упражнение №6. Броски со штрафной линии в парах. Один баскетболист выполняет штрафные броски до 1-го промаха. После этого другой игрок делает то же самое, стараясь превзойти его результат. Упражнение длится до трех побед одного из игроков.

Упражнение №7. Баскетболист выполняет серию прыжков 1-2 минуты, после чего сразу же бросает 15-20 раз подряд со штрафной линии. Побеждает тот, кто забросит большее количество раз.

Упражнение №8. Команда делится по 5 человек. В этих пятерках все поочередно выполняют штрафные броски. Та пятерка, которая забросит 15 штрафных бросков быстрее всех, считается победителем.

Упражнение №9. Пробитие штрафных бросков с отвлекающими элементами: насмешки, неожиданные шумы, угрозы, визуальные помехи и все остальное, кроме физического контакта с игроком (игрока нельзя трогать!).

Упражнения №10. Команды пробивают по 15 штрафных бросков (3 броска каждому игроку) во время перерыва между таймами. Сумма очков, которые забивают команды со штрафной линии прибавляется к очкам набранным в первом тайме.

Упражнение №11. Во время тренировки делается наибольшая пауза (2-5 мин), во время которой баскетболисты по отдельности либо в парах выполняют штрафные броски, по 3 броска каждый. Победителем считается та пара, которая забьет наибольшее количество штрафных бросков за этот промежуток времени.

Упражнение №12. Во время отработки интенсивных элементов баскетбола: быстрым прорывом, прессингом и т.п., в тренировке делается небольшой перерыв для пробития штрафных бросков по парам. Сначала один игрок подает другому, затем они меняются. Каждый из них должен забросить по 10 штрафных бросков. Та пара, которая попала 20 бросков первой – выиграла. Остальные отжимаются.

Упражнение №13. Штрафные броски индивидуально либо в парах по 10 раз. Во время четных бросков мяч должен попасть в корзину от щита, а по нечетным броскам – чисто, не задев его. Это упражнение тренирует уверенность в каждом броске.

Упражнение №14. Искусственное увеличение ценности штрафных бросков на тренировке во время игры в баскетбол. После каждого нарушения правил игрок пробивает четыре штрафных броска, вместо двух.

Упражнение №15. Неожиданные остановки во время тренировки на несколько минут для пробития штрафных бросков.

### **Приложение №3**

Упр.1 Концентрация внимания

1. Начните с расстояния близкого к кольцу.  
Сделайте бросок одной рукой. Следуйте правильной технике