

Муниципальное казённое образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 г. Дмитриева»
Дмитриевского района Курской области

Принята на заседании
Педагогического совета
от «31» августа 2022 г.
протокол № 1

Утверждена приказом № 151
От «31» августа 2022 г.
Директор школы
Лагутина С.А.



Дополнительная общеобразовательная-
дополнительная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной
направленности
«Баскетболу»

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок реализации: 1 год

Программу разработал
Зернов Игорь Фёдорович
педагог дополнительного образования

2022–2023 учебный год

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.

Современному обществу нужно сильное, физически и психически подготовленное молодое поколение, готовое защитить Родину, понимающее эту готовность как социальную необходимость и ощущающее в ней потребность. Поэтому физическое воспитание детей и подростков так актуально сейчас.

С этой целью разработана дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее по тексту – программа) **физкультурно-спортивной направленности**, которая направлена на формирование спортивного интереса, то есть осознания обучающимися потребности в занятиях спортом, переходу спортивных ориентаций в установки, в привычный образ жизни.

- **Актуальность программы:** заключаются в ведущей идее, на которой основана программа - формирование активной жизненной позиции у детей и подростков посредством регулярных занятий командным видом спорта – баскетболом;

- **отличительные особенности программы:** реализация программы позволяют решить те педагогические цели, которые в настоящее время общество ставит перед образовательными учреждениями в области физического воспитания детей, данная программа является одной из моделей физического воспитания детей среднего школьного возраста.

Комплексный подход к организации занятий обеспечивает укрепление психологического и физического здоровья подростков, их положительную социализацию, профилактику асоциального поведения. Таким образом, концептуальной идеей программы является идея гармоничного развития личности посредством регулярных занятий спортом. Поэтому ведущим принципом, на котором базируется построение учебного материала – личностно-ориентированное обучение. Данная программа направлена на использование индивидуальных технологий обучения и личностное развитие: физических, морально-волевых и нравственных качеств обучающихся;

- **адресат программы:** участниками программы являются подростки 11-15 лет. Особого отбора для занятий не существует. Занятия могут посещать все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и получившие разрешение родителей.

Подростковый возраст – это критический возраст и в социальном, и в биологическом аспектах. Именно в подростковом возрасте заканчивается физиологическое созревание и наступает социальное взросление личности. Важность этого периода определяется тем, что в нём закладываются основы и намечается общее направление в формировании жизненных установок личности. Подросткам в этом возрасте свойственны эмоциональность, изменчивость настроения, болезненная чувствительность к несправедливости, к различным неудачам и неприятностям. Растёт критичность по отношению к взрослым. Особо выделяется стремление подростков самоутвердиться, проявить себя, занять значимое место в коллективе сверстников. Поэтому необходимо учитывать данные особенности развития каждого воспитанника и их реальный биологический возраст. Наиболее успешно развиваются скоростные, скоростно-силовые способности и выносливость. Только в этом возрасте наблюдается качественный скачок в развитии быстроты и «взрывной» силы. Поэтому необходимо уделить в процессе обучения внимание по контролю за выполнением физических упражнений на выносливость, чтобы они оказывали положительное влияние на растущий организм. Необходимы также частые переключения внимания подростков с одного упражнения на другое и использование игровых форм учебно-тренировочных занятий.

- **объём и срок освоения программы:** Учебный образовательный цикл программы – 1 год. Программа составляется на 68 часов (8 учебных месяцев).

Формы и режим занятий:

Количественный состав групп 10-12 чел. Занятия в них проводятся 2 раза в неделю по 1 академический час продолжительностью 45 мин.

Форма обучения – очная.

Основной формой организации учебного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия;

Кроме этого программа предусматривает такие формы как:

- участие в соревнованиях;

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тестирование;

- медицинский контроль;

- беседы;

- просмотр учебных кинофильмов и соревнований;

- инструкторская и судейская практика.

Содержание и материал программы организован по принципу дифференциации и имеет следующие уровни сложности:

- «Стартовый уровень» - для обучения, предполагает освоение материала минимальной сложности.

1.2.Цели и задачи программы.

Цель программы: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья учащихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

Личностные:

- формирование общественной активности личности, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;

- **метапредметные** - развитие мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности;

- **образовательные** - развитие познавательного интереса к баскетболу, приобретение определённых знаний, умений, навыков игры в баскетбол.

1.3.Содержание программы

- Учебно-тематический план для всех возрастных категорий

Разделы программы	Часы
Вводное занятие	1
Теория	5
ОФП	10
Техника	10
Тактика	10
Игровая подготовка	3
Инструкторская практика	3
Соревнования	28
Всего:	70

Учебно-тематический план для обучения 11-15 лет.

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1		1	опрос
2.	Теоретическая подготовка	5		5	
2.1	Физическая культура и спорт в России	1			Опрос, беседа, экзамены по билетам
2.2	Краткий обзор развития баскетбола в России за рубежом	1			
2.3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	1			
2.4	Гигиена, закаливание, режим питания.	1			
2.5	Правила игры	1			
2.6	Оборудование и инвентарь	1			
III	Общая физическая подготовка	1	9	10	Тестирование
3.1	Выносливость	1	2		
3.2	Силовые способности	1	2		
3.3	Быстрота	1	2		
3.4	Гибкость	1	1		
3.5	Ловкость	1	2		
IV	Техническая подготовка	1	9	10	Тестирован. наблюдение
4.1	Передачи мяча	1	5		
4.2	Броски мяча	1	4		
V	Тактическая подготовка	2	8	10	Тестирован. наблюдение
5.1	Тактика защиты	1	4		
5.2	Тактика нападения	1	4		
VI	Игровая подготовка	1	2	3	наблюдение
6.1	Учебная игра		2		
6.2	Спортивные игры, эстафеты		1		Соревноват. формы
VII	Инструкторская практика	1	2	3	наблюдение
VIII	Соревнования		28	28	соревнование
IX	Повторение	2	8	10	Тестирование , опрос
X	Итоговое занятие		1	1	
	Итого часов	12	58	70	

Содержание учебного плана.

1. Вводное занятие -1 час

Основная задача: Развить у детей мотивацию к занятиям баскетболом.

Теория: Цели, задачи и содержание работы секции. Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. Ознакомление с материально-технической базой секции баскетбола. Врачебный контроль, медосмотр обучающихся.

Практика: Выполнение подготовительных упражнений для занятий баскетболом.

Форма контроля: опрос

2.Теоретическая подготовка- 5 часов:

Теория: Физическая культура и спорт в России; краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом; краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека; гигиена, закаливание, режим питания; правила игры; оборудование и инвентарь - набивные мячи, баскетбольные мячи, гимнастические скакалки.

Форма контроля: Опрос, беседа, экзамен

3. Общая физическая подготовка – 10 часов:

Теория: Понятие о выносливости, силовых способностях, быстроте, гибкости, ловкости.

Практика: Практическое выполнение упражнений на выносливость - бег 2км.,3км.; силовые способности - гири, гантели; быстрота - бег-30м., 60м.,100м., челночный бег; гибкость - ОРУ; ловкость - подвижные игры с элементами баскетбола.

Форма контроля: Тестирование

4.Техническая подготовка – 10 часов:

Теория: Техническая подготовка по передаче мяча, бросков мячом.

Практика: Практическое выполнение упражнений *по передаче мяча* - одной рукой от плеча, одной рукой снизу, одной рукой сбоку (крюком), двумя руками от груди, двумя руками снизу, двумя руками сверху; *бросков мячом* - одной рукой от плеча, одной рукой снизу, одной рукой сбоку (крюком), двумя руками от груди, двумя руками снизу, двумя руками сверху, с двух шагов; ведение мяча - низкая, высокая, с изменением направления и скорости.

Форма контроля: тестирование, наблюдение.

5.Тактическая подготовка – 10 часов:

Теория: Теоретические основы тактики нападения, тактики защиты.

Практика: Практическое выполнение упражнений *по тактике нападения* -действия игрока без мяча в борьбе с защитником, действия игрока с мячом в борьбе с защитником, отвлекающие действия при атаке корзины, групповые действия, командные действия; *тактике защиты* - защитная стойка, передвижение, приемы борьбы за мяч, выбор места, наблюдение и ориентировка, разведка, борьба против заслонов, индивидуальные, коллективные, групповые, командные.

Формы контроля: тестирование, наблюдение

6.Игровая подготовка - 3 часов:

Теория: Правила учебной игры; спортивной игры, эстафет с элементами баскетбола.

Практика: Учебная игра, спортивная игра, эстафета с элементами баскетбола.

Форма контроля: наблюдение, соревновательные формы

7. Инструкторская практика – 3 часов:

Теория: Теоретические основы технических и тактических приёмов.

Практика: Правильность выполнения технических и тактических приёмов в баскетболе.

Форма контроля: наблюдение

8.Соревнования – 26 часов:

Практика: Соревнования между учебными группами, с командой Крупецкой средней общеобразовательной школы, с командой общеобразовательной школы №2 г. Дмитриева.

Форма контроля: наблюдение

9. Повторение изученного материала -1 час

Основная задача: повторить знания, умения и навыки, приобретенные обучающимися за время обучения по данной программе.

Форма контроля: Тестирование, опрос

10. Итоговое занятие - 1 часа.

Основная задача:

- подвести итоги обучения за год;

Содержание учебного плана

- подвести итоги обучения за год;

1.4. Прогнозируемые результаты

**К концу обучения по программе учащиеся должны
знать/понимать:**

- теоретические знания по изученным разделам теоретической подготовки;
- основные средства ОФП;
- основные приёмы игры в баскетбол (перемещения, ведение мяча, передачи обманные движения, броски в кольцо различными способами);

уметь:

- ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками;
- применять в игровой ситуации изученные способы ведения, передач, бросков мяча;
- применять основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков);
- осваивать основы судейской и инструкторской практики;
- участвовать во внутригрупповых и межгрупповых соревнованиях.

приобрести следующие личностные качества:

- целенаправленность;
 - настойчивость;
 - трудолюбие.
- ✓ к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарно-учебный график

2.1.1. Календарный учебный график.

На 2022-2023 учебный год.

Всего учебных недель - 36, 70 часов в год, 2 часа в неделю (2 занятия по 1 часа)

	Перечень видов образовательной деятельности по годам обучения	Формы и сроки проведения									Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Январь	февраль	март	апрель	май	
1.	Учебно-тренировочные занятия: - теория - практика	02-30.09	01.10-31.10	01.11-30.11 (04.11 – П)	02.12-28.12	13.01-31.01	01.02-24.02 (23.02 – П)	01.03.-31.03 (08.03 – П)	05.04.-2.04	03.05-31.05 (09.05 - П)	
2.	соревнования			09-10.11				15-16.03			
3.	повторение				28.12				18.04		
4.	промежуточная аттестация (сдача контрольных нормативов)									17.05	
5.	Каникулярный период		28.10	03.11	30.12	12.01		23-31.03			
	Группа №1 учебных дней	9	8	8	8	6	8	7	8	8	70

2.2. Условия реализации программы

Обеспечение учебным помещением. Занятия проводятся на базе МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №1 г. Дмитриева», в спортивном зале площадью 194 м².

Кадровое обеспечение программы. Занятия проводит тренер-преподаватель, имеющий необходимое образование и опыт.

Программно-методическое обеспечение программы.

- разрабатываются и используются методические разработки по блокам программы;
- разрабатываются и анализируются диагностические материалы.

Организационно-педагогическое обеспечение программы:

- тренер-преподаватель обеспечен оптимальной педагогической нагрузкой;
- деятельность тренера курирует методист, отвечающий за качество программно-методического обеспечения образовательного процесса;
- имеется возможность для повышения профессионального уровня внутри учреждения (Школа педмастерства) и через курсовую подготовку в КИРО.

Материально-техническое обеспечение программы:

Овладеть необходимыми знаниями, умениями и навыками в процессе реализации программы обучающимся помогают средства обучения.

Используемый спортивный инвентарь:

- баскетбольные мячи;
- набивные мячи;
- перекладины для подтягивания в висе;
- гимнастические скакалки для прыжков;
- гимнастические маты.

Финансовое и материально-техническое обеспечение программы осуществляется за счёт:

- средств, выделяемых из муниципального бюджета;
- средств спонсоров.

2.3. Формы аттестации

Для определения результативности освоения программы разработаны различные формы аттестации, фиксации и демонстрации результатов обучающихся, которые отражают достижения цели и задач программы:

<i>Формы аттестации/контроля</i>	<i>Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов</i>	<i>Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов</i>
опрос беседа экзамен тестирование наблюдение соревновательные формы собеседование терминологический диктант сдача нормативов зачёт соревнование	Журнал посещаемости Аналитический материал Грамоты Дневник наблюдений Портфолио Фото Отзывы детей и родителей	Аналитические справки Соревнования Защита творческих работ Открытые занятия Творческие отчёты Товарищеские встречи

Система отслеживания и оценивания результатов обучения по программе.

Важнейшей функцией управления образовательным процессом является *контроль* за эффективностью подготовки обучающихся на всех этапах.

Качество учебно-воспитательного процесса отслеживается по следующим показателям:

- посещение занятий обучающихся;
- диагностика уровня обученности, развития и воспитанности (1 раз в год);
- участие обучающихся в различных мероприятиях;
- участие обучающихся в соревнованиях.

Диагностика включает в себя контроль, проверку, накопление знаний.

Формы диагностики: тестирование, зачёт, учебные соревнования, контрольные упражнения, анкетирование, беседа.

Формы контроля: вводный, текущий, итоговый.

Вводный контроль используют для предварительного выявления уровня знаний и умений.

Методы вводного контроля:

- диагностическая беседа;
- наблюдение;
- опрос

Текущая проверка осуществляется в процессе усвоения каждой темы. Главная функция текущей проверки – обучающая.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года - промежуточная аттестация обучающихся.

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются:

- проверка выполнения отдельных приёмов техники и тактики баскетбола;
- выполнение установленных контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке;
- промежуточная аттестация обучающихся.

2.4. Оценочные материалы

Достижения обучающимися планируемых результатов реализации программы определяются с помощью следующих диагностических методик:

➤ для предметных (образовательных) результатов:

- комплект тестов по определению уровня знаний, умений и навыков по разделам программы;
- комплект анкет по разделам программы;
- портфолио тренера-преподавателя;
- папка достижений обучающихся спортивной секции.

Критериями оценки эффективности подготовки обучающихся служат нормативные требования по общей физической и технико-тактической подготовке.

Контрольные нормативы .

Нормативы	балл	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Штрафные броски	3	2	2			3			4	
	4	3	3			4			5	
	5	4	4			5			6	
Броски мяча из-за 6м	3	3			3			2		
	4	2			2			3		
	5	3			3			4		
Броски мяча с двух шагов	3		4			5				6
	4		5			6				7
	5		6			7				8

Нормативы	балл	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Вис на перекладине	3	1м			2м			3м		
	4	2м			3м			4м		
	5	3м			4м			5м		
Бег 100 метров	3									
	4									
	5									
Челночный бег	3	20с		20с		19с		17с		16с
	4	19с		19с		18с		16с		14с
	5	18с		18с		17с		15с		12с

Нормативные требования по разделам программы:

Раздел «Теоретическая подготовка»:

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание.

- Формами проведения проверки теоретических знаний являются: зачётные и экзаменационные формы. Для каждой возрастной группы разрабатываются экзаменационные билеты, включающие вопросы основ теоретических знаний по программе «Баскетбол».

Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется по 5-и бальной системе. Проводится в конце учебного года.

Раздел «Физическая подготовка»:

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

1. бег на короткие дистанции (30,60, 100 м);
2. бег на длинные дистанции (800-1000, 2000 м.);
3. сгибание-разгибание рук в упоре лёжа;
4. подтягивание на высокой перекладине;
5. поднимание туловища за 1 мин.

Раздел «Техническая подготовка»:

Техническая подготовленность учащихся проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения упражнения:

- формой контроля технической подготовленности баскетбола является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

Используются следующие тестовые задания: в конце 1-го полугодия (декабрь):

1. Перемещение 5 x 6 раз (лицом, правым боком, спиной; лицом левым боком, спиной);
 2. Броски с точек (дистанционные - 20 бросков). Оценивается процент попадания;
 3. Штрафные броски (16 бросков). Оценивается процент попадания.
- итоговая аттестация (май)
- а). Перемещение 5 x 6 раз (лицом, правым боком, спиной; лицом левым боком, спиной);
 - б). Броски с точек (дистанционные - 20 бросков). Оценивается процент попадания;
 - в). Штрафные броски (16 бросков). Оценивается процент попадания;
 - г). Комплексный тест (скоростное ведение.) Оценивается время выполнения и количество попаданий.

Раздел «Тактическая подготовка»:

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается во 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 (11-15 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).
- **для личностных и метапредметных результатов:**
- карты личностного роста учащихся детского объединения.

**Мониторинг личностного развития обучающихся в процессе
освоения программы «Баскетбол».**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Используемые методы
1.Развитие волевых качеств личности: <i>1.1.Терпение.</i>	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевая трудности.	- терпения хватает меньше чем на ½ занятия; - терпения хватает больше чем на ½ занятия; - терпения хватает на все занятие.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
<i>1.2.Воля.</i>	Способность активно побуждать себя к практическим действиям.	- волевые усилия ребенка побуждаются извне; - иногда – самим ребенком; - всегда – самим ребенком.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
<i>1.3.Самоконтроль.</i>	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия).	- ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне (низкий уровень самоконтроля); - периодически контролирует себя сам (средний уровень са- моконтроля); - постоянно контролирует себя сам (высокий уровень самоконтроля).	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
2.Поведенческие качества: <i>2.1.Поведение ребенка на занятиях.</i>	Умение слушать внимательно, выполнять задания, работать быстро, увлеченно и старательно, успевать все сделать.	- ребенок часто отвлекается, рассеян, несамостоятелен, работает медленно и не увлеченно; - ребенок не совсем сосредоточен на своей работе, подражает другим и часто обращается за помощью; - ребенок слушает внимательно, самостоятелен до конца, работает увлеченно и быстро, успевает закончить свою работу вовремя.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение

2.2. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия).	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации.	- периодически провоцирует конфликты; - сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; - пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Тестирование: метод незаконченного предложения
2.3. Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные.	- избегает участия в общих делах; - участвует при побуждении извне; - проявляет инициативу в общих делах.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
3. Развитие познавательного интереса (ориентационные качества): 3.1. Мотивация учебно-познавательной деятельности.	Уровень внутреннего побуждения личности к тому или иному виду деятельности, связанного с удовлетворением определенной потребности.	- низкий уровень мотивации (общий интерес к тому или иному занятию или интерес связан извне); - средний уровень мотивации (конкретный интерес к занятию, интерес периодически стимулируется извне); - высокий уровень внутренней мотивации (конкретный интерес, связанный с желанием глубже и полнее освоить избранный вид деятельности, интерес поддерживается самостоятельно).	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Анкета «Мои интересы»
3.2. Отношение к трудовой деятельности.	Умение преодолевать трудности.	- трудности преодолевает без всякой настойчивости или с чьей-либо помощью, так как сам неуверен; - трудности преодолевает сам, но только с целью самоутвердиться или порадовать других; - настойчив в борьбе с трудностями, не боится их, стремится совершенствовать свои знания и умения.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение, анкетирование
3.3. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям.	- завышенная; - заниженная; - нормальная.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Анкетирование

2.5.Методические материалы:

Реализация образовательной программы строится на следующих основополагающих принципах:

- *комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

- *преемственность*- определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- *вариативность* – предусматривает включение в обучение разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

В процессе обучения будут использоваться следующие основные педагогические принципы:

- *принцип связи теории с практикой*: обучение воспитанников творческому применению теории в практической деятельности;

- *принцип сознательности и активности*: воспитание в спортсменах инициативы, самостоятельности, творческого отношения к занятиям;

- *принцип наглядности* предполагает широкое использование зрительных ощущений, восприятие образов;

- *принцип доступности и индивидуализации* определяет учёт особенностей воспитанников и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей;

- *принцип систематичности и последовательности*: регулярность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

Приёмы, методы и технологии организации и осуществления учебно-воспитательного процесса.

Учебно-тренировочное занятие включает пять разделов подготовки:

- теоретическую
- физическую
- техническую
- тактическую
- игровая

Каждое занятие включает в себя теоретический и практический материал из разных разделов учебно-тематического плана, используемый порционно в зависимости от поставленных задач.

Формы и методы обучения.

Основными формами обучения игры в баскетбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в баскетбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам

используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

В учебно-тренировочном занятии **главным методом являются упражнения**, предусматривающую различную повторность выполнения в зависимости от задач, средств, внешних условий.

В спортивной тренировке по баскетболу будут использоваться следующие основные группы методов:

1. Метод обучения техники и совершенствования в ней: разучивание действия в целом, разучивание по частям, объяснение, демонстрация (показ), непосредственная помощь, повторение упражнения.

2. Методы обучения тактике и совершенствование в ней: разучивание тактических элементов и действий по частям, связкам, разучивание в целом, объяснение, анализ действий, разработка вариантов тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

3. Методы выполнения упражнений для воспитания двигательных качеств: повторный, попеременный, интервальный, равномерный, темповый, «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

4. Методы воспитания моральных качеств: убеждение, разъяснение, обсуждение в коллективе, требовательность, пример тренера и сильнейших спортсменов.

5. Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств: убеждение, разъяснение, пример, поощрение, групповое воздействие, самостоятельное выполнение заданий, постепенное увеличение трудности упражнений и усложнение условий их выполнения, самовнушение, приучение к соревновательным условиям.

6. Методы интегральной подготовки: повторный, контрольный, прикидки, соревнования.

При изучении раздела программы **«Теоретическая подготовка»** используются следующие методы:

- метод использования слова
- метод наглядного восприятия
- опытно-поисковый метод
- метод включённого педагогического наблюдения

Для усвоения учебного материала используются следующие приёмы: рассказ, беседа, демонстрация литературы и учебных видеофильмов.

При изучении раздела **«Общая физическая подготовка»** комплексно используются словесные, наглядные, практические методы обучения.

Тема **«Специальная физическая подготовка»** делится на два этапа. Первый этап – подготовительный, в котором подбираются специальные подготовительные упражнения. Второй этап – «шлифовочный» используется во время соревновательного цикла.

Во время проведения специальной подготовки комплексно используются практические методы, методы использования слова, методы наглядного восприятия.

Тема **«Техническая подготовка»** направлена на обучение наиболее рационального выполнения двигательного действия. Во время проведения технической подготовки комплексно используется: практические методы, методы использования слова, методы наглядного восприятия.

Тема **«Тактическая подготовка»** направлена на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности. Воспитанники овладевают двумя видами тактической подготовки: общей и специальной. Общая тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях в избранном виде спорта; специальная

тактическая подготовка – на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

Основным специфическим методом совершенствования тактического мышления является метод тренировки как с реальным противником, так и с условным противником.

Тема «**Игровая подготовка**» подразделяется на учебные игры и спортивные игры. Основной метод – метод тренировки.

Методика развития выносливости заключается в использовании следующих упражнений:

- продолжительность тренировки в зоне умеренных нагрузок;
- бег на дальние дистанции;
- бег с изменением темпа движения.

Физическое качество ловкость выражается через совокупность координационных способностей, проявляющихся при условиях сохранения устойчивости тела и необходимой амплитуды движения. Наиболее эффективным методом воспитания ловкости является игровой метод с дополнительными заданиями и без них.

Быстрота и методика её развития. При воспитании быстроты используется игровой и соревновательные методы. Для усвоения материала используются практические методы: строго регламентированного упражнения, разучивание по частям; методы использования слова и методы наглядного восприятия.

Гибкость и методика её развития. Гибкость – это способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой. По форме проявления различают гибкость активную и пассивную. При активной гибкости движения с большой амплитудой выполняют за счёт собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнёра, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.

В качестве средств развития гибкости используются упражнения на растягивание, которые сочетаются с упражнениями на силу и расслабление.

Алгоритм учебно-тренировочного занятия

Алгоритм построения учебно-тренировочного занятия, который позволяет провести его качественно и результативно, следующий:

1) *Подготовительная часть*, которая включает в себя общую физическую подготовку и специальные упражнения;

2) *Основная часть* направлена на реализацию цели и задач занятия и включает в себя сведения из разделов «специальная физическая подготовка», «теоретическая подготовка», «тактическая» и «техническая» подготовка.

3) *Заключительная часть* направлена на снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц, регулирование эмоционального состояния. Также на этом этапе проводится подведение итогов занятия с оценкой педагога и самооценкой результатов деятельности обучающихся, сообщение домашнего задания.

Воспитательная работа.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Специфика воспитательной работы состоит в том, что она может проводиться во время учебных занятий.

На протяжении всей работы формируется 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 в группу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- тематические диспуты и беседы;

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся формируются понятия об общечеловеческих ценностях, обращается внимание 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.

2.6.Список литературы.

Список литературы для педагога:

1. Баскетбол.Справочник болельщика/Серия «Мастер игры».Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
- 3.Волейбол. Гандбол. 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.
4. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
5. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
6. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
- 7.Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.
8. 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.
9. Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72 с.

Календарно-тематическое планирование секции «Баскетбол», 68 часов.

№ п/п	Содержание материала	Задачи	Количе ство часов	Дата	
				план	факт
1	Медицинское обследование учащихся Техника безопасности	Выявление состояния здоровья учащихся	1		
2	Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов	Развитие и укрепление физических качеств учащихся	1		
3	Совершенствование упражнений ОФП	Совершенствование силы, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести.	1		
4	Зачетные требования	Контроль умений и навыков	1		
5	Правила техники баскетбола	Познакомить с многообразием и классификацией техники игры.	1		
6	Техника нападения. ОФП	Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча, ведения, бросков по кольцу.	1		
7	Техника перемещений	Отрабатывать приемы перемещений	1		
8	Тактика перемещений. СФП	Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков, остановки и поворотов.	1		
9	Техника владения мячом	Отрабатывать приемы ловли, передачи мяча	1		
10	Передача мяча двумя руками от груди. ОФП	Совершенствовать навыки передачи мяча двумя руками от груди	1		
11	Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола	Отрабатывать приемы передачи мяча	1		
12	Передача мяча двумя руками сверху. ОФП	Отрабатывать приемы передачи мяча	1		
13	Передача мяча одной рукой от плеча Техника безопасности	Совершенствовать приемы передачи мяча	1		
14	Передача мяча одной рукой сверху (крюком)	Совершенствовать приемы передачи мяча	1		
15	Передача мяча одной рукой снизу.ОФП	Совершенствовать приемы передачи мяча	1		
16	Передача мяча одной рукой за спиной	Совершенствовать приемы передачи мяча	1		
17	Передача мяча снизу назад	Отрабатывать приемы передачи мяча	1		
18	К.у. Приемы передачи мяча	Контроль умений выполнять приемы передачи мяча	1		
19	Совершенствование ОФП	Развитие навыков подвижности, ловкости. Взаимовыручки	1		

20	Совершенствование СФП	Совершенствование индивидуальных способностей	1		
21	Игра Техника безопасности	Отработка приемов передачи мяча разными способами	1		
22	Техника ведения мяча	Совершенствование техники ведения мяча	1		
23	Техника бросков мяча по кольцу	Совершенствовать навыки броски по кольцу	1		
24	Бросок одной рукой от плеча с места. ОФП	Совершенствовать навыки броски по кольцу	1		
25	Бросок одной рукой мяча от плеча в движении	Совершенствовать навыки броски по кольцу	1		
26	Бросок одной рукой в прыжке Техника безопасности	Отрабатывать навыки игры по изученным правилам	1		
27	Игра баскетбол. ОФП	К.у. способностей по изученным правилам	1		
28	Бросок двумя руками. ОФП	Развивать гибкость, силу воли, терпение, выносливость	1		
29	Ведение мяча	Совершенствовать приемы игры	1		
30	Техника защиты	Совершенствовать приемы защиты	1		
31	Техника перемещений	Совершенствовать приемы перемещений	1		
32	Упражнения ОФП	Развивать физические качества	1		
33	Перехват мяча. ОФП	Совершенствовать навыки игры	1		
34	Вырывание мяча Техника безопасности	Совершенствование техники овладения мячом	1		
35	Выбивание мяч. СФП	Совершенствование техники выбивания мяча	1		
36	Техника накрывания мяча	Отработка умений овладения мячом	1		
37	Соревнование по баскетболу. ОФП	К./у. техники игры	1		
38	Сочетание приемов игры в баскетбол	Совершенствование физических качеств учащихся	1		
39	Соревнование по баскетболу с командой из СОШ №2.	Совершенствование физических качеств учащихся	1		
40	Технические приемы баскетболиста	Изучение теоретического материала	1		
41	Упражнения в передвижении. СФП	Отработка двигательных навыков (бег, прыжки на месте толчком одной двумя ногами, остановка, построение парами)	1		
42	Упражнения в ловле и передачах Техника безопасности	Отрабатывать физические навыки (построение по 3 человека, встречными колоннами,	1		
43	Совершенствование техники передвижения	Воспитание культуры исполнения правил игры	1		
44	Совершенствование упражнений в	Совершенствование физических	1		

	бросках	качеств учащихся			
45	Упражнения в ведении. ОФП Техника безопасности	Отрабатывать навыки построения колоннами, обводки препятствий, построение группами	1		
46	Упражнения в перемещениях защитника	Совершенствование навыков перемещения (произвольное, в парах)	1		
47	Подвижные игры Техника безопасности	Закрепление двигательных способностей учащихся	1		
48	Упражнения в овладении мячом. СФП	Совершенствование умений и навыков построения вокруг, построения по три человека	1		
49	Теоретический материал. Условия выполнения упражнений	Воспитание культуры исполнения отработанных правил	1		
50	Соревнование по баскетболу	Совершенствовать правила игры, изученные ранее	1		
51	Тактика нападения. Волевая подготовка	Познакомить с общими требованиями	1		
52	Индивидуальные действия	Отрабатывать навыки игры	1		
53	Групповые действия	Отрабатывать навыки игры	1		
54	Правила пересечения	Совершенствовать навыки игры	1		
55	Тактические комбинации игры. СФП	Отрабатывать комбинации игры (тройка, малая восьмерка,скрестный выход,наведение на двух игроков)	1		
56	Командные действия. Волевая подготовка Техника безопасности	Совершенствовать умения стремительного нападения, позиционного нападения, эшелонированного прорыва	1		
57	Тактика защиты. СФП	Отработка противодействий атакующих	1		
58	Индивидуальные действия	Укрепление физических способностей	1		
59	Командные действия	Совершенствовать правила игры	1		
60	Игра баскетбол. СФП Техника безопасности	Совершенствовать систему смешанной защиты	1		
61	Тактическая подготовка баскетболистов (теория)	Формировать культуру игры, прививать интерес к физкультуре и спорту	1		
62	Тактика нападения. Игра баскетбол. СФП.	Совершенствовать навыки группового взаимодействия, в командных действиях	1		
63	Тактика защиты. Игра баскетбол	Отработка навыков индивидуальных, групповых, командных взаимодействий. К./у.	1		

64	Соревнования между командами спортивной секции двух школ.	Совершенствовать навыки командных взаимодействий	1		
65	Упражнения общей физическ. подготовки. СФП. Техника безопасности	Отрабатывать и закреплять физические способности и навыки учащихся	1		
66	Общие правила игры в баскетбол. К./у.	Контроль теоретических знаний учащихся	1		
67	Зачетное занятие Техника безопасности	Контроль техники выполнения тактических приемов игры	1		
68	Волевая подготовка учащихся	Совершенствование навыков игры	1		
69	Соревнования по баскетболу	Совершенствовать навыки игры	1		
70	Игра «Баскетбол» Техника безопасности	Совершенствовать навыки техники и тактики игры	1		