

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1
с углубленным изучением английского языка
Московского района Санкт-Петербурга

Рассмотрено и принято
на педагогическом совете ГБОУ школы № 1
с углубленным изучением английского языка
Московского района Санкт-Петербурга

Протокол педсовета
от 30.08.2023 г. № 1

Утверждено
Приказ № 2160-1 от 31.08.2023 г.
Директор ГБОУ школы № 1
с углубленным изучением английского языка
Московского района Санкт-Петербурга
Е.Е. Жук
2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»**

Срок освоения: 3 года
Возраст обучающихся: 8-17 лет

Разработчик: Цветкова Анастасия Юрьевна,
Педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – Программа) составлена на основании Положения о дополнительной общеразвивающей программе ГБОУ школа №1 с углубленным изучением английского языка (далее – Положение).

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность Программы

Программа направлена на удовлетворение потребности детей и подростков в активных формах двигательной деятельности, обеспечение физического, психического и нравственного здоровья обучающихся. Программа предоставляет возможности детям приобщиться к активным занятиям, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе.

Данная программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением техники баскетбола. Такой подход позволяет создать у учащихся стойкий интерес к занятиям баскетболом, дает возможность заниматься и совершенствоваться. Программа ориентирована в первую очередь на нравственное воспитание учащихся, привитие им любви к занятиям физической культурой и спортом и, во вторую очередь на достижение спортивных результатов

С помощью занятий баскетболом пропагандируется и создается устойчивый интерес к баскетболу. Овладение техникой всех общеразвивающих и специальных упражнений, которые используются на занятиях, так как это является обязательным условием повышения спортивных результатов и связано с проявлением и развитием психических и физических особенностей ребенка. Развиваются такие физические качества как ловкость, быстрота, скоростно-силовые качества, выносливость, силу и координацию движений. Дети приобретают чувство коллективизма, целеустремленность, высокий эмоциональный настрой и хорошее самочувствие, что способствует формированию жизнерадостного отношения к внешним и внутренним раздражителям. Занятия баскетболом способствует развитию трудолюбия, терпения, воли, упорства, ориентируют воспитанника на преодоление трудностей в непредвиденных ситуациях и стремлению к достижению результатов, проявлению интереса не только к баскетболу, но и к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Адресат программы

По данной программе могут обучаться мальчики и девочки в возрасте от 8 до 17 лет.

Уровень освоения программы: базовый.

Объём и срок освоения программы

Обучение по данной программе рассчитано на 3 года – 108 часов.

Цель программы - развитие личностного потенциала обучающихся, всестороннее физическое развитие организма, укрепление здоровья, воспитание нравственных качеств, посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом.

Задачи программы

Обучающие задачи:

- способствовать усвоению учащимися объема знаний по теории и методике баскетбола;
- способствовать всесторонней физической подготовке с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости;
- способствовать формированию основ техники и тактики игры в баскетбол.

Развивающие задачи:

- развивать физические способности, укреплять здоровье, закалять организм;
- развивать и укреплять опорно-двигательный и суставно-связочный аппараты;
- развивать специальные способности (быстрота, ловкость, выносливость, скоростно-силовые качества) для успешного овладения навыками игры в баскетбол;

- развивать самодисциплину, самоконтроль.

Воспитательные задачи:

- формировать здоровый образ жизни;
- формировать волевые качества;
- формировать бережное отношение к инвентарю;
- воспитывать умение действовать в команде;
- воспитывать морально эстетические качества;
- формировать стойкий интерес к занятиям, трудолюбие.

Планируемые результаты освоения программы:

В результате освоения программы учащимися предполагается достижение следующих результатов:

Личностные результаты:

- Развитие волевых качества (настойчивость, упорство, смелость);
- Развиты морально этические качества (честность, доброжелательность, сотрудничество, умение работать в команде);
- Сформированы установки на здоровый образ жизни и активную жизненную позицию.

Метапредметные результаты:

- Выработано умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности оборудования, организации места занятий;
- Выработано умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- Выработано умение грамотно планировать собственную деятельность;
- Выработана способность работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

Предметные результаты:

- Владение знаниями и умениями выполнять технические и тактические действия в баскетболе;
- Владение знаниями о правилах соревнования по баскетболу;
- Формирование навыка по производству судейства соревнований по баскетболу;
- Формирование навыка организации турниров по баскетболу;
- Владение знаниями истории возникновения и развития баскетбола.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная

Особенности реализации: модульный принцип

Условия набора и формирования групп

Набор детей производится на основании письменного заявления родителей об их согласии с условиями обучения в объединении.

В группы набираются учащиеся 8-17 лет, количество занимающихся в группе: не менее 15 человек.

Формы организации и проведения занятий

- Фронтальная (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе учеников);

- Индивидуальная (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащихся);

- Групповая (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости,

ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности).

Материально-техническое оснащение

- Щиты с кольцами — 2
- Жгуты и экспандеры - 10
- Секундомер — 1
- Стойки для обводки — 12
- Гимнастические скамейки — 6
- Гимнастические маты — 6
- Скакалки — 30
- Мячи набивные различной массы — 15
- Гантели, гири различной массы — 10
- Мячи баскетбольные — 30
- Насос ручной со штуцером — 1
- Рулетка—1
- Макет площадки с фишками — 1

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план первого года обучения					
№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике	1	1	-	Опрос
2	Теоретические сведения	2	2	-	Опрос
3	Общая физическая подготовка	30	-	30	Текущий контроль: педагогическое наблюдение. Промежуточный контроль: выполнение нормативов, тестирование.
4	Основы техники игры в баскетбол	38	4	34	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа.
5	Тактика игры в баскетбол	15	2	13	Промежуточный контроль: Анализ исполнения, Рекомендации
6	Специальная физическая подготовка.	15	2	13	Текущий контроль: педагогическое наблюдение. Промежуточный контроль: выполнение нормативов, тестирование.

7	Контрольные игры и соревнования	6	1	5	Текущий контроль: наблюдение Промежуточный контроль: Анализ исполнения, Рекомендации
8	Итоговое занятие	1		1	Промежуточный контроль: тестирование
	Итого	108	12	96	

Учебный план второго года обучения					
№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-	Опрос
2	Теоретические сведения	2	2	-	Опрос
3	Общая физическая подготовка	30	-	30	Текущий контроль: педагогическое наблюдение. Промежуточный контроль: выполнение нормативов, тестирование.
4	Основы техники игры в баскетбол	38	4	34	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа. Промежуточный контроль: Анализ исполнения, Рекомендации
5	Тактика игры в баскетбол	15	2	13	

6	Специальная физическая подготовка.	15	2	13	Текущий контроль: педагогическое наблюдение. Промежуточный контроль: выполнение нормативов, тестирование.
7	Контрольные игры и соревнования	6	1	5	Текущий контроль: наблюдение Промежуточный контроль: Анализ исполнения, Рекомендации
8	Итоговое занятие	1		1	Промежуточный контроль: тестирование
	Итого	108	12	96	

Учебный план третьего года обучения					
№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-	Опрос
2	Теоретические сведения	2	2	-	Опрос
3	Общая физическая подготовка	30	-	30	Текущий контроль: педагогическое наблюдение. Промежуточный контроль: выполнение нормативов, тестирование.
4	Основы техники игры в баскетбол	38	4	34	Текущий контроль:

5	Тактика игры в баскетбол	15	2	13	педагогическое наблюдение, беседа. Промежуточный контроль: Анализ исполнения, Рекомендации
6	Специальная физическая подготовка	15	2	13	Текущий контроль: педагогическое наблюдение. Промежуточный контроль: выполнение нормативов, тестирование.
7	Контрольные игры и соревнования	6	1	5	Текущий контроль: наблюдение Промежуточный контроль: Анализ
8	Итоговое занятие	1		1	Промежуточный контроль: тестирование
	Итого	108	12	96	

СВОДНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название программы	Год обучения			Всего часов
		1-й	2-й	3-й	
1.	Баскетбол	108	108	108	324

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

УТВЕРЖДЕН
Приказ № _____ от _____
Директор ГБОУ школы № 1
с углубленным изучением
английского языка Московского района
Санкт-Петербурга
_____/_____
Подпись ФИО
«___» _____ 20___г.

**Календарный учебный график реализации
Дополнительной общеразвивающей программы
«Баскетбол»
На 2023-2024 учебный год**

Педагог: Цветкова А.Ю.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2022	31.05.2023	36	108	108	1,5 час 1 раза в неделю 1 час 1 раз в неделю
2 год	01.09.2023	31.05.2024	36	108	108	1,5 час 1 раза в неделю 1 час 1 раз в неделю
3 год	01.09.2024	31.05.2025	36	108	108	1,5 час 1 раза в неделю 1 час 1 раз в неделю

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Особенности организации образовательного процесса 1-го года обучения

Первый год обучения - это знакомство с техническими действиями баскетболиста, с простейшими тактическими действиями в защите и нападении. В первом полугодии большее внимание уделяется физической подготовке учащихся. И только во втором полугодии учащиеся переориентируются на более командные взаимодействия.

Задачи 1-го года обучения

Задачи программы

Обучающие задачи:

- обучить простейшим тактическим действиям в защите и нападении
- сформировать умения владеть мячом, выполнять основные виды передач

Развивающие задачи:

- развивать и укреплять опорно-двигательный и суставно-связочный аппараты.
- развивать специальные способности (быстрота, ловкость, выносливость, скоростно-силовые качества) для успешного овладения навыками игры в баскетбол.
- развивать самодисциплину, самоконтроль.

Воспитательные задачи:

- воспитывать умение действовать в команде;
- формировать волевые качества;
- формировать стойкий интерес к занятиям, трудолюбие.

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория

- Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.

Форма контроля: опрос

Раздел 2. Теоретические сведения

Теория

- История баскетбола
- Основные технические элементы

Практика

- Правила соревнований по баскетболу

Форма контроля: опрос

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Теория

- Ознакомление с упражнениями на разные группы мышц и на развитие различных групп мышц.

- Ознакомление с упражнениями на развитие различных физических качеств

Практика

- Бег 500, 1000, метров. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки, пресс.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, выполнение нормативов, тестирование

Раздел 4. Основы техники игры в баскетбол

Теория

- Ознакомление с основными техническими элементами баскетболиста.

Практика

- Ведение мяча. Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно. Перемещения баскетболиста. Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.

- Остановки баскетболиста прыжком. Передача мяча двумя руками от груди.

- Передача мяча одной рукой от плеча. В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест. Ловля мяча после различных видов передач. Ловля одной рукой в парах на месте и в движении

Форма контроля: педагогическое наблюдение, беседа, анализ исполнения

Раздел 5. Тактика игры в баскетбол

Теория

- Ознакомление с тактикой в защите и в нападении

Практика

- Игра в защите. Индивидуальные перемещения защитника. Борьба за отскок, отсекание. Личная защита (прессинг). Зонная защита

- Игра в нападении. Открывание. Быстрый отрыв

Форма контроля: педагогическое наблюдение, беседа, анализ исполнения

Раздел 6. Специальная физическая подготовка

Теория

- Ознакомление с упражнениями.

Практика

- Развитие ловкости, быстроты ног и силы рук.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, выполнение нормативов, тестирование

Раздел 7. Контрольные игры и соревнования

Теория

- Ознакомление с технико-тактическими действиями.

Практика

- Контрольные игры и соревнования

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ исполнения

Раздел 8. Итоговое занятие

Практика

- Сдача итоговых нормативов.

Форма контроля: тестирование

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- Развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
- Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

- Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Предметные результаты:

- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Особенности организации образовательного процесса 2-го года обучения

Второй год обучения акцентирован на более углубленное изучение технических и тактических действий баскетболистов. Будут изучены взаимодействия в парах, тройках, четверках и пятерках. Большой акцент поставлен на командные взаимодействия.

Задачи 2-го года обучения

Обучающие задачи:

- обучить тактическим действиям в защите и нападении
- сформировать навык владения мячом, выполнять различные виды передач, бросков и передвижений

Развивающие задачи:

- развивать и укреплять опорно-двигательный и суставно-связочный аппараты.
- развивать специальные способности (быстрота, ловкость, выносливость, скоростно-силовые качества) для успешного овладения навыками игры в баскетбол.
- развивать самодисциплину, самоконтроль.

Воспитательные задачи:

- воспитывать умение действовать в команде;
- формировать волевые качества;
- формировать стойкий интерес к занятиям, трудолюбие.

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория

- Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.

Форма контроля: опрос

Раздел 2. Теоретические сведения

Теория

- История баскетбола
- Основные технические элементы

Практика

- Правила соревнований по баскетболу

Форма контроля: опрос

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Теория

- Ознакомление с упражнениями на разные группы мышц и на развитие различных групп мышц.

- Ознакомление с упражнениями на развитие различных физических качеств

Практика

- Бег 500, 1000, метров. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки, пресс.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, выполнение нормативов, тестирование

Раздел 4. Основы техники игры в баскетбол

Теория

- Ознакомление с основными техническими элементами баскетболиста.

Практика

- Ведение мяча. Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно. Перемещения баскетболиста. Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.

- Остановки баскетболиста прыжком. Передача мяча двумя руками от груди.

- Передача мяча одной рукой от плеча. В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест. Ловля мяча после различных видов передач. Ловля одной рукой в парах на месте и в движении

Форма контроля: педагогическое наблюдение, беседа, анализ исполнения

Раздел 5. Тактика игры в баскетбол

Теория

- Ознакомление с тактикой в защите и в нападении

Практика

- Игра в защите. Индивидуальные перемещения защитника. Борьба за отскок, отсекание. Личная защита (прессинг). Зонная защита

- Игра в нападении. Открывание. Быстрый отрыв

Форма контроля: педагогическое наблюдение, беседа, анализ исполнения

Раздел 6. Специальная физическая подготовка

Теория

- Ознакомление с упражнениями.

Практика

- Развитие ловкости, быстроты ног и силы рук.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, выполнение нормативов, тестирование

Раздел 7. Контрольные игры и соревнования

Теория

- Ознакомление с технико-тактическими действиями.

Практика

- Контрольные игры и соревнования

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ исполнения

Раздел 8. Итоговое занятие

Практика

- Сдача итоговых нормативов.

Форма контроля: тестирование

Планируемые результаты 2-го года обучения:

Личностные результаты:

- Формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- Развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
- Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

- Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Предметные результаты:

- Овладение приемами техники и тактики игры;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Особенности организации образовательного процесса 3-го года обучения

Третий год обучения посвящен совершенствованию технических и тактических действий баскетболистов. Упражнения даются в усложненных или соревновательных условиях.

Задачи 3-го года обучения

Обучающие задачи:

- обучить усложненным тактическим действиям в защите и нападении
- сформировать навык владения мячом, выполнять различные виды передач, бросков и передвижений в усложненных условиях.

Развивающие задачи:

- развивать и укреплять опорно-двигательный и суставно-связочный аппараты.
- развивать специальные способности (быстрота, ловкость, выносливость, скоростно-силовые качества) для успешного овладения навыками игры в баскетбол.
- развивать самодисциплину, самоконтроль.

Воспитательные задачи:

- воспитывать умение действовать в команде;
- формировать волевые качества;
- формировать стойкий интерес к занятиям, трудолюбие.

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория

- Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.

Форма контроля: опрос

Раздел 2. Теоретические сведения

Теория

- История баскетбола
- Основные технические элементы

Практика

- Правила соревнований по баскетболу

Форма контроля: опрос

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Теория

- Ознакомление с упражнениями на разные группы мышц и на развитие различных групп мышц.

- Ознакомление с упражнениями на развитие различных физических качеств

Практика

- Бег 500, 1000, метров. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки, пресс.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, выполнение нормативов, тестирование

Раздел 4. Основы техники игры в баскетбол

Теория

- Ознакомление с основными техническими элементами баскетболиста.

Практика

- Ведение мяча. Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно. Перемещения баскетболиста. Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.

- Остановки баскетболиста прыжком. Передача мяча двумя руками от груди.

- Передача мяча одной рукой от плеча. В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест. Ловля мяча после различных видов передач. Ловля одной рукой в парах на месте и в движении

Форма контроля: педагогическое наблюдение, беседа, анализ исполнения

Раздел 5. Тактика игры в баскетбол

Теория

- Ознакомление с тактикой в защите и в нападении

Практика

- Игра в защите. Индивидуальные перемещения защитника. Борьба за отскок, отсекание. Личная защита (прессинг). Зонная защита

- Игра в нападении. Открывание. Быстрый отрыв

Форма контроля: педагогическое наблюдение, беседа, анализ исполнения

Раздел 6. Специальная физическая подготовка

Теория

- Ознакомление с упражнениями.

Практика

- Развитие ловкости, быстроты ног и силы рук.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, выполнение нормативов, тестирование

Раздел 7. Контрольные игры и соревнования

Теория

- Ознакомление с технико-тактическими действиями.

Практика

- Контрольные игры и соревнования

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ исполнения

Раздел 8. Итоговое занятие

Практика

- Сдача итоговых нормативов.

Форма контроля: тестирование

Планируемые результаты 3-го года обучения:

Личностные результаты:

- Формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- Развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
- Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

- Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Предметные результаты:

- Овладение усложненными приемами техники и тактики игры;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

Использование *общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения*: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

Целевая направленность к мастерству и спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности детей в процессе многолетнего обучения;

Рост объема и интенсивности упражнений по мере улучшения физической подготовленности обучающихся, предпочтение упражнениям динамического характера с использованием различного темпа их выполнения;

Поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (на пример: сочетание физической и технической подготовки);

Занятия баскетболом предполагают **групповую форму организации деятельности детей** на каждом занятии при активном использовании индивидуального подхода к каждому ребёнку.

Наиболее часто используемыми **формами проведения занятий** тренировочное занятие, беседа, дискуссия, игра, общефизический тренинг.

Обучение баскетболу располагает целой системой разнообразных методов:

Целостный метод – практически любое практическое упражнение, трудность которого соответствует уровню подготовки воспитанников, может быть освоено целостно. Вместе с тем, следует учитывать, что использование целостного метода обучения подразумевает наличие определённого опыта, полученного ранее.

Метод расчленения применяется в основном при изучении относительно сложных приёмов, а также для коррекции учебного навыка, для исправления некоторых ошибок или работы над выразительностью рисунка.

Словесный метод (метод устного изложения) – рассказ, описание, объяснение, беседа.

Наглядный метод (метод иллюстрации и демонстрации) — схемы, презентации, представления, понятия.

Практический метод – упражнения, приучение, самостоятельно выполняемые обучающимися действия.

Метод закрепления изучаемого материала (метод повторности движений) – повторение пройденного материала до 3-х и более раз).

Метод авансирования успеха – создание ситуации успеха для каждого ребенка, стимулирование.

Метод игры — использование игровых сюжетов в структуре занятий.

Метод самостоятельной работы обучающихся по осмысливанию и усвоению нового материала;

Метод работы по применению знаний на практике и выработке умений и навыков: праздники, фестивали, концерты, конкурсы, открытые занятия;

Метод проверки и оценки знаний, умений и навыков обучающихся: повседневное наблюдение за воспитанниками, устный опрос (индивидуальный, групповой), контрольные занятия, соревнования, программированный контроль.

Структура занятий

В занятие включено:

- построение;
- ознакомление с целью и задачами занятия; напоминание техники безопасности;
- подготовка организма к предстоящей работе (разминка);
- круговые тренировки;
- разучивание техники и тактики игры;
- демонстрация отработанных приемов и взаимодействий;
- итог;
- заминка.

Перечень дидактические материалы:

Видео игр и упражнений, подборки игр, заданий, комплексы упражнений.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В процессе обучения применяются следующие виды и формы контроля:

предварительный контроль осуществляется педагогом в начале учебного года

методом тестирования по общей физической подготовке;

текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом методом наблюдения;

промежуточный контроль проводится один раз в полугодие методом определения уровня и объема освоенных навыков;

итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года, методом тестирования по общей физической подготовке, позволяющим определить уровень освоенных навыков, а также методом устного опроса на владение теоретическими знаниями.

В конце каждого учебного года учащиеся сдают переводные нормативы, выполняя контрольные упражнения по ОФП и СФП. Результаты заносятся в сводный протокол и суммируются. На каждом этапе обучения учащиеся должны набрать определенное количество баллов (см. таблицу ниже), что будет свидетельствовать об успешности освоения программы.

Контрольные упражнения по ОФП

№	Упражнения	Методические указания
1	Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительное нарушение каждого требования - 0.5 балла; значительное - 1.0 балл; недодержка одного счета -1.0 балл.
2	Челночный бег 3x1 Ом	Выполняются две попытки, засчитывается лучший результат
3	Прыжок в длину с места; толчком двумя ногами.	Выполняются две попытки, засчитывается лучший результат.
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 градусов, туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.
5	Челночный бег 10x10 м	Выполняются две попытки, засчитывается лучший результат

Контрольные упражнения по СФП

№	Упражнения	Методические указания
1	Передвижения в защитной стойке с остановкой прыжком 4x9 м	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительное нарушение каждого требования - 0.5 балла;
2	Скоростное ведение мяча правой и левой рукой (36м)	Ведение осуществляется правой и левой рукой, соблюдая технику выполнения. Выполняются две попытки, засчитывается лучший результат
3	Скоростное ведение мяча с обводкой 3-х стоек	Расстояние 36 м от волейбольной лицевой линии до противоположной и обратно. Выполняются две попытки, засчитывается лучший результат
4	Передачи мяча двумя руками от груди в стену	Расстояние до стены 1,5м (1 и 2 год обучения), 2м (3 год обучения) Время выполнения 30 сек
5	Передачи мяча двумя руками от груди в парах	Расстояние 3 м Время выполнения 30 сек

6	Броски мяча в кольцо с 5-ти точек	Расстояние до кольца 1м (1 год обучения), 1,5 м (2 год обучения), 2 м (3 год обучения) Выполняется по 2 броска с 5 точек (всего 10 бросков)
7	Штрафной бросок	Расстояние до кольца 1,5м (1 год обучения), 2,3 год обучения с линии штрафной броска. Выполняется 10 бросков.
8	Бросок мяча после ведения с 2-х шагов	Оценивается техника выполнения

На гибкость, подвижность суставов, устойчивость

Упражнения	Баллы			
	10.0-9.5	9.0-8.5	8.0-7.5	7.0 - 6.0
из седа ноги вместе, держать три секунды.	Полная «складка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног.	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками.	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками.	Касание головой ног с удержанием руками, ноги слегка согнуты.

На силу и скоростно-силовые качества

Упражнения	Баллы												
	10	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0
Прыжок в длину с места (см)	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	30	26	22	18	14	12	10	8	7	6	5	4	3

Подъем в сед из положения лежа, за 30 сек. (кол-во раз).	28	26	24	20	22	20	18	16	14	12	11	10	9
--	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---

Оценка контрольных упражнений по СФП

№	упражнения	баллы									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Передвижения в защитной стойке с остановкой прыжком 4х9 м	11,5	11,7	11,9	12,1	12,3	12,5	12,7	12,8	12,9	13,0
2	Скоростное ведение мяча правой и левой рукой (36м)	8,5	8,7	8,9	9,1	9,3	9,5	9,7	10,0	10,2	10,5
3	Скоростное ведение мяча с обводкой 3-х стоек	9,0	9,4	9,8	10,2	10,6	11,0	11,4	11,8	12,2	12,5
4	Передачи мяча двумя руками от груди в стену	40	38	36	34	32	30	29	28	27	26

5	Передачи мяча двумя руками от груди в парах	46	44	42	40	38	36	34	32	31	30
6	Броски мяча в кольцо с 5-ти точек	7	6	5	-	4	3	2	-	1	-
7	Штрафной бросок	7	6	5	-	4	3	2	-	1	-

Оценка уровня специальной подготовки занимающихся баскетболом (в баллах)

Этап обучения	сумма баллов
1 год обучения	25-45
2 год обучения	35-55
3 год обучения	50-70

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
2. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.
3. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
5. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.
6. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
7. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.
8. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
9. Тактика баскетбола / Российская федерация баскетбола. - Москва, 2021. - 332 с.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Баскетбол. Словарь-справочник: учебное пособие/ Воронежский государственный институт физической культуры. -3-е изд., исправ. и доп. - Воронеж: ООО «РИТМ», 2020.-145с.
2. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.