

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Новоспасская детско-юношеская спортивная школа»
(МУ ДО ДЮСШ)

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 03
« 01 » августа 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО
«Новоспасская ДЮСШ»
Е.И. Соболевская
Приказ № 64-Д
« 01 » августа 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»
Физкультурно-спортивной направленности
(продвинутый уровень)**

Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Тултаева Анжела Павловна,
тренер-преподаватель (совместитель)

р.п. Новоспасское, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

| | |
|---------------------------------------|-------|
| 1.1. Пояснительная записка | 3-6 |
| 1.2. Цель и задачи программы | 6-7 |
| 1.3. Содержание программы..... | 7-16 |
| 1.3.1 Учебный план | 7 |
| 1.3.2. Содержание учебного плана..... | 8-15 |
| 1.4. Планируемые результаты | 15-17 |
| 1.5. Календарно-учебный график | 17-23 |

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условий

| | |
|--|-------|
| 2.1. Организационно – педагогические условия | 23-24 |
| 2.2. Форма аттестации..... | 24-25 |
| 2.3. Условия реализации программы..... | 26-27 |
| 3. Список литературы | 28 |
| 4. Приложения..... | 29 |

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

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

С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972 г., а женская сборная дважды – в 1976 и 1980 гг. завоевывала олимпийские медали.

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

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по игровому виду спорта «Баскетбол» составлена в соответствии с:

- ФЗ от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);
- Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р);
- Программа патриотического воспитания граждан на период 2016-2020 годов (постановление Правительства РФ от 30.12. 2015 N 1493);

- Указ Президента Российской Федерации «О создании Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников» (от 29.10.2015 г. № 536);
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)
- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);
- Локальные акты МУ ДО ДЮСШ: Устав, Учебный план, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

1.1.1 Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

1.1.2. Направленность (профиль) программы – *физкультурно-спортивная*.

1.1.3. Уровень - *продвинутый*.

Продвинутый – предполагающий использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы; углублённое изучение содержания программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Уровень программы, рекомендуемый для освоения обучающимися, определяется на основе индивидуального тестирования.

1.1.4. Адресат программы девочки и мальчики, девушки и юноши в возрасте от 12 до 17 лет, интересующиеся баскетболом. К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

1.1.5. Формы и методы обучения.

Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы);

Формы занятий: основными формами при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в учреждении являются:

- *групповые и индивидуальные тренировочные занятия*, сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся.
- *участие в спортивных соревнованиях, выполнение контрольно-нормативных и переводных требований* (тестирование и контроль).

Большие возможности для учебно-воспитательной работы в образовательной организации заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося. Очень важно, в связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации, подобрать для каждого обучающегося соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются: словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеofilьмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям; игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

1.1.6. Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год, 36 учебных недель с сентября по май включительно. За год обучения объем учебных - 144 часа.

Занятия по баскетболу, не проводятся только в дни государственных праздников.

1.1.7. Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (1 час - 45 минут), перемена 10 минут

1.1.8. Отличительные особенности программы

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей.

1.1.9. Новизна программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

1.1.10. Своевременность программы в соответствии с концепцией развития дополнительного образования детей в общественном понимании необходимости открытого вариативного образования, полного обеспечения права человека на выбор данного вида деятельности, в котором происходит личностное и профессиональное самоопределение детей 12 - 17 лет, обеспечение адаптации к жизни в обществе,

профессиональной ориентации, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности;

1.1.11. Необходимость в создании прочной основы для воспитания здорового человека, конкурентно-способной среды, сильной, гармонично развитой личности, опирающаяся на раскрытие и использование субъектного опыта каждого обучающегося посредством применения личностно значимых способов, расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности обучающихся, выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к деятельности.

Данная программа **соответствует потребностям времени**, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами баскетбола.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности, развитие таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, координация движений. Программа обеспечивает преподавателей знаниями для грамотной организации и проведения тренировочного процесса по организационной модели проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ общекультурного базового уровня.

Реализация программы направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и/или удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

НЕ нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального и (или) основного и (или) среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

1.2. Цели и задачи программы

Продвинутый уровень МОДУЛЬ 3 (возраст обучающихся 12-17 лет)

Цель: совершенствование физической, технической, тактической и психологической подготовки обучающегося за счет правильного (соразмерного) сочетания методов упражнения и игры, направленных на развитие ориентировки, умения находить способы решения тактических ситуаций с учетом функций баскетболиста.

Задачи:

□ продолжить развивать координацию движений, скоростно-силовые качества, зрительно-двигательные реакции обучающихся-баскетболистов в стандартных и разнообразных условиях;

□ заложить основы специальной работоспособности с уклоном на координацию и на скоростные данные.

□ развивать динамическую силу;

□ совершенствовать игровые действия, (как левой, так и правой рукой), атакующих и защитных комбинаций в небольших группах;

□ освоение детьми специальных знаний, как предпосылки гибкого тактического мышления и поведения во время игры.

□ формировать у детей коммуникативные способности.

1.3. Содержание программы

1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

36 недель/год, 144 часов/год, /1 год

| № п/п | Раздел программы | продвинутый | итого | Формы аттестации/контроля |
|-------|-------------------------------------|-------------|------------|---|
| 1. | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | Опрос, тестирование |
| 2. | Общая физическая подготовка | 26 | 26 | Выполнение контрольных нормативов ОФП |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 34 | 34 | Выполнение контрольных нормативов СФП |
| 4 | Техническая подготовка | 32 | 32 | Выполнение контрольных нормативов по ТП |
| 5 | Тактическая подготовка | 12 | 12 | Выполнение контрольных нормативов по ТП |
| 6 | Контрольные нормативы | 4 | 4 | Выполнение контрольных нормативов |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - | - | Знание правил |
| 8 | Соревновательная деятельность | 14 | 14 | Выполнение контрольных нормативов по ТП |
| 9 | Игровая | 18 | 18 | Знание правил игры, наработка опыта. |
| 10 | итого | 144 | 144 | |

1.3.2. Содержание учебного плана

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ (модуль 3)

1. Физическая культура и спорт в России.

Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий, юношеских разрядов.

2. Влияние физических упражнений на организм человека.

Восстановительные мероприятия. Проведение восстановительных мероприятий. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

3. Основы техники игры и техническая подготовка.

Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

5. Воспитание нравственных и волевых качеств.

Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - ДЛЯ ВСЕХ УРОВНЕЙ

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка, изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа). Сгибание и разгибание рук, вращение, махи, отведение, приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

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

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

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивным мячом.

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

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в цель. Метание после кувырков, поворотов.

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - ДЛЯ ВСЕХ УРОВНЕЙ

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с

партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, продвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинением временем, заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ модуль 3

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основные навыки игры в баскетбол:

1. **Перемещения:** Обычный бег, спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во время бега выпадом и прыжком.
2. **Ведение мяча:** Высокое, среднее и низкое ведение мяча. Ведение мяча «змейкой», перекатывание мяча «змейкой» на месте, в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Ведение мяча с изменением скорости.
3. **Передача мяча:** Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в парах, в тройках. Двумя руками от груди в движении в парах, в тройках. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передача мяча от пола в парах, в тройках. Передача мяча в движении в парах, в тройках. Высокая передача мяча.
4. **Ловля мяча:** Ловля мяча двумя и одной рукой на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной рукой от на месте и в движении. Ловля высоколетающего мяча.
5. **Броски мяча:** Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение, два шага и бросок в кольцо. Бросок от щита. Бросок мяча в кольцо способом «крюк». Броски в кольцо с ближней, со средней и с дальней дистанции. Повторные броски от щита. Бросок в прыжке.
6. **Обманные движения:** Перемещения с обманными движениями. Ведение мяча с уходом влево, вправо от соперника. Передача мяча прямая и от пола с обманным движением. Броски в кольцо после обманного движения.
7. **Упражнения дриблинга и жонглирование мячом.**

Основные умения игры в баскетбол:

1. **Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение игроков на баскетбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.
2. **Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов ведения мяча, передачи мяча и бросков мяча. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости.
3. **Групповые действия.** Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу партнёру на свободное место. Правильное движение и перемещение по площадке игроков без мяча.
4. **Индивидуальные действия в защите:** Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (т.е. осуществить закрывание). Умение правильно меняться местами по отношению к сопернику во время заслона (заслон внутренний и внешний).
5. **Групповые действия в защите:** Взаимодействие игроков при вводе противником мяча из-за боковой и лицевой линии.
6. **Индивидуальные действия в нападении:** Правильно выбирать позицию по отношению к своему игроку, который с мячом. Своевременно осуществить открывание в свободное место.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

| Приемы игры | Продвинутый уровень |
|--|---------------------|
| Остановка прыжком | + |
| Остановка двумя шагами | + |
| Ловля мяча двумя руками в движении | + |
| Ловля мяча двумя руками в прыжке | + |
| Ловля мяча двумя руками при встречном движении | + |
| Ловля мяча двумя руками при движении сбоку | + |
| Ловля мяча одной рукой на месте | + |
| Ловля мяча одной рукой в движении | + |
| Ловля мяча одной рукой в прыжке | + |
| Ловля мяча одной рукой при встречном движении | + |
| Ловля мяча одной рукой при поступательном движении | + |
| Ловля мяча одной рукой при движении сбоку | + |
| Передача мяча двумя руками в движении | + |
| Передача мяча двумя руками (встречные) | + |
| Передача мяча двумя руками (поступательные) | + |
| Передача мяча двумя руками на одном уровне | + |
| Передача мяча двумя руками (сопровождающие) | + |
| Передача мяча одной рукой сверху | + |
| Передача мяча одной рукой от головы | + |
| Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком) | + |
| Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком) | + |
| Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком) | + |
| Передача мяча одной рукой в движении | + |
| Передача мяча одной рукой в прыжке | + |
| Передача мяча одной рукой (встречные) | + |
| Передача мяча одной рукой (поступательные) | + |
| Передача мяча одной рукой на одном | + |

| | |
|--|---|
| уровне | |
| Передача мяча одной рукой (сопровождающие) | + |
| Ведение мяча без зрительного контроля | + |
| Ведение мяча по прямой | + |
| Ведение мяча по кругам | + |
| Ведение мяча по зигзагом | + |
| Обводка соперника с изменением высоты отскока | + |
| Обводка соперника с изменением скорости | + |
| Обводка соперника с поворотом и переводом мяча | + |
| Обводка соперника с переводом под ногой | + |
| Броски в корзину двумя руками снизу | + |
| Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита | + |
| Броски в корзину двумя руками без отскока от щита | + |
| Броски в корзину двумя руками с места | + |
| Броски в корзину двумя руками в движении | + |
| Броски в корзину двумя руками в прыжке | + |
| Броски в корзину двумя руками (дальние) | + |
| Броски в корзину двумя руками (средние) | + |
| Броски в корзину двумя руками (ближние) | + |
| Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом | + |
| Броски в корзину двумя руками под углом | + |
| Броски в корзину двумя руками параллельно щиту | + |
| Броски в корзину одной рукой сверху | + |
| Броски в корзину одной рукой от плеча | + |
| Броски в корзину одной рукой снизу | + |
| Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита | + |

| | |
|--|---|
| Броски в корзину одной рукой с места | + |
| Броски в корзину одной рукой в прыжке | + |
| Броски в корзину одной рукой дальние | + |
| Броски в корзину одной рукой средние | + |
| Броски в корзину одной рукой ближние | + |
| Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом | + |
| Броски в корзину одной рукой под углом к щиту | + |

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

| | |
|--------------------------------------|---|
| Розыгрыш мяча | + |
| Атака корзины | + |
| «передай мяч и выходи» | + |
| Заслон | + |
| Наведение | + |
| Пересечение | + |
| Треугольник | + |
| Тройка | + |
| Малая восьмерка | + |
| Скрестный выход | + |
| Сдвоенный заслон | + |
| Наведение на двух игроков | + |
| Система быстрого прорыва | + |
| Система эшелонированного прорыва | + |
| Система нападения через центрального | + |
| Система нападения без центрального | + |

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ *(тактика защиты)*

| | |
|--------------------------------|---|
| Противодействие розыгрышу мяча | + |
| Противодействие атаке корзины | + |
| Подстраховка | + |
| Переключение | + |
| Проскальзывание | + |
| Групповой отбор мяча | + |
| Против тройки | + |
| Против малой восьмерки | + |
| Против скрестного выхода | + |
| Против сдвоенного заслона | + |
| Против наведения на двух | + |
| Система личной защиты | + |
| Игра в большинстве | + |

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- 1) развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;
- 2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;
- 3) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 4) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности;
- 5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты:

- 1) формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- 2) развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- 5) развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и— осуществлять взаимный контроль;
- 6) развитие потребности и умения самостоятельно упражняться, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Предметные результаты:

- 1) Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- 2) Приобретение необходимых теоретических знаний;
- 3) Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- 4) Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Планируемые результаты освоения программы и способы их проверки:

Ожидаемый результат обучающего компонента программы

- расширение знаний истории зарождения игры «Баскетбол»;
- расширение знаний об основных элементах спортивной игры;

- расширение знаний о правилах судейства;
- расширения знаний простых приёмов оказания первой помощи при травмах;
- расширение знаний об условиях проведения соревнований;
- расширение знаний о понятиях «Техника игры», «Тактика игры», «Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия».
- расширение знаний гигиенических требований к местам занятий баскетболом, инвентарю, спортивной одежде и обуви.

Ожидаемый результат развивающего компонента программы

- умение применять полученные знания в ходе занятий;
- умение выполнять правильно броски;
- умение применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий;
- умение провести судейство игры;
- умение выступать в школьных соревнованиях.
- умение разрабатывать и укрепить различные группы мышц;
- умение быть физически здоровыми: (сила, быстрота, выносливость, ловкость).

Ожидаемый результат воспитательного компонента программы

- формирование представления к требованиям ведения здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды и мест проживания;
- формирование социально адекватной личности;
- приобретение навыков взаимовыручки и поддержки в группе;
- приобретение навыков выполнять организаторскую функцию на порученном отрезке репетиции;
- приобретение навыков самоконтроля.
- формирование чувства товарищества и партнерства;

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса.

Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ модуль 3

Обучающиеся должны:

Знать:

- простейшие правила игры и соблюдать их;
- методы самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности и поддержания спортивной формы;

Уметь:

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- владеть основными приёмами игры в баскетбол (перемещения; ведение мяча; броски; передачи нижние, верхние; обманные движения, отбор мяча);
- уметь разыгрывать атакующие и защитные комбинации в небольших группах;
- уметь оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации;
- уметь оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников;
- проявляют гибкое тактическое мышление во время игры;
- владеть навыками коллективной игры.

Иметь навыки:

- техники движений в баскетболе;
- командных тактических действий в нападении и защите;

Приобрести опыт:

- организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, баскетболом с соблюдением правил техники безопасности;
- игровых и стандартных ситуаций в баскетболе;
- участия в соревнованиях.

Календарно-учебный график

| № п/п | Мес яц | Дата | Время провед ения заняти й | Форма занятия | Кол- во часов | Тема занятия | | Место проведения | Форма контро ля |
|-------|-----------|------|--|---|---------------------|--|-------------------|-----------------------------|-----------------------|
| | | | | | | Теория | Практика | | |
| 1 | 09 | | 14:00- 16:00 | групповые теоретическ ие занятия; | 2 | -инструктаж по технике безопасности; -планирование деятельности на год; режим работы. | Спортивный зал | фронта льный опрос | |
| 2 | 09 | | 14:00- 16:00 | групповые тренировоч ные занятия | 2 | Баскетбол- история развития. Контрольные испытания. | Спортивный зал | текущи й контро ль | |
| 3 | 09 | | 14:00- 16:00 | групповые тренировоч ные занятия | 2 | Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте | Спортивный зал | текущи й контро ль | |
| 4 | 09 | | 14:00- 16:00 | групповые тренировоч ные занятия | 2 | Техника передачи одной рукой от плеча | Спортивный зал | текущи й контро ль | |
| 5 | 09 | | 14:00- | групповые тренировоч | 2 | Передача двумя руками над головой | Спортивный | текущи й | |

| | | | | | | | | |
|----|----|--|-------------|---------------------------------|---|---|----------------|------------------|
| | | | 16:00 | ные занятия | | | зал | контроль |
| 6 | 09 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Техника передач двумя руками в движении | Спортивный зал | текущий контроль |
| 7 | 09 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Техника броска после ведения мяча | Спортивный зал | текущий контроль |
| 8 | 09 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Техника поворотам в движении | Спортивный зал | текущий контроль |
| 9 | 10 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Техника ловли мяча, отскочившего от щита | Спортивный зал | текущий контроль |
| 10 | 10 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Техника броскам в движении после ловли мяча | Спортивный зал | текущий контроль |
| 11 | 10 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Техника броскам в прыжке с места | Спортивный зал | текущий контроль |
| 12 | 10 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке | Спортивный зал | текущий контроль |
| 13 | 10 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после | Спортивный зал | текущий контроль |
| 14 | 10 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Учет по технической подготовке | Спортивный зал | текущий контроль |
| 15 | 10 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча | Спортивный зал | текущий контроль |
| 16 | 10 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Техника ведения и передач в движении | Спортивный зал | текущий контроль |
| 17 | 11 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу | Спортивный зал | текущий контроль |
| 18 | 11 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом | Спортивный зал | текущий контроль |
| 19 | 11 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте. Развитие ловкости. | Спортивный зал | текущий контроль |

| | | | | | | | | |
|----|----|--|-------------|---------------------------------|---|---|----------------|------------------------|
| 20 | 11 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Закрепление техники передачи одной рукой от плеча. Развитие ловкости. | Спортивный зал | текущий контроль |
| 21 | 11 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Закрепление передач двумя руками над головой. Развитие ловкости. | Спортивный зал | текущий контроль |
| 22 | 11 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Закрепление техники передач двумя руками в движении. Развитие ловкости. | Спортивный зал | текущий контроль |
| 23 | 11 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Закрепление техники броска после ведения мяча. Двусторонняя игра с заданием. | Спортивный зал | текущий контроль |
| 24 | 11 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Закрепление техники поворотам в движении. Развитие скорости. | Спортивный зал | текущий контроль |
| 25 | 11 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Развитие скорости. | Спортивный зал | текущий контроль |
| 26 | 12 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча. Развитие скорости. | Спортивный зал | текущий контроль |
| 27 | 12 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Закрепление техники броскам в прыжке с места. Двусторонняя игра с заданием. | Спортивный зал | текущий контроль |
| 28 | 12 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке | Спортивный зал | текущий контроль |
| 29 | 12 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в | Спортивный зал | текущий контроль |
| 30 | 12 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча. Двусторонняя игра | Спортивный зал | текущий контроль |
| 31 | 12 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Закрепление техники ведения и передач в движении. Развитие скорости. | Спортивный зал | текущий контроль |
| 32 | 12 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу. Развитие скорости. | Спортивный зал | текущий контроль |
| 33 | 12 | | 14:00-16:00 | комплексная | 2 | Учет по технической подготовке | Спортивный зал | Промежуточный контроль |

| | | | | | | | | |
|----|----|--|-------------|---------------------------------|---|--|----------------|------------------------|
| 34 | 12 | | 14:00-16:00 | комплексная | 2 | Прием нормативов по технической подготовке | Спортивный зал | Промежуточный контроль |
| 35 | 01 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Развитие | Спортивный зал | текущий контроль |
| 36 | 01 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Закрепление техники отвлекающих действий на бросок. Двусторонняя игра с заданием. | Спортивный зал | текущий контроль |
| 37 | 01 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание. Развитие выносливости | Спортивный зал | текущий контроль |
| 38 | 01 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Закрепление техники выбивания мяча после ведения. Развитие выносливости. | Спортивный зал | текущий контроль |
| 39 | 01 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника. Развитие выносливости. | Спортивный зал | текущий контроль |
| 40 | 01 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Закрепление выбивания мяча при ведении. Развитие выносливости. | Спортивный зал | текущий контроль |
| 41 | 01 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Закрепление передач одной рукой с поворотом. Двусторонняя игра | Спортивный зал | текущий контроль |
| 42 | 01 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание | Спортивный зал | текущий контроль |
| 43 | 01 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Техника выбивания мяча после ведения | Спортивный зал | текущий контроль |
| 44 | 01 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Техника атаки двух нападающих против одного защитника | Спортивный зал | текущий контроль |
| 45 | 02 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Выбивания мяча при ведении | Спортивный зал | текущий контроль |
| 46 | 02 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Передачи одной рукой с поворотом | Спортивный зал | текущий контроль |
| 47 | 02 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Передачи в движении в парах | Спортивный зал | текущий контроль |

| | | | | | | | | |
|----|----|--|-------------|---------------------------------|---|---|----------------|------------------|
| 48 | 02 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Передачи в тройках в движении | Спортивный зал | текущий контроль |
| 49 | 02 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Передачи в тройках в движении | Спортивный зал | текущий контроль |
| 50 | 02 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Передачи в движении | Спортивный зал | текущий контроль |
| 51 | 02 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита | Спортивный зал | текущий контроль |
| 52 | 02 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Техника передач мяча | Спортивный зал | текущий контроль |
| 53 | 03 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска | Спортивный зал | текущий контроль |
| 54 | 03 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Техника передач в движении, нападение через центрального игрока | Спортивный зал | текущий контроль |
| 55 | 03 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки | Спортивный зал | текущий контроль |
| 56 | 03 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Закрепление через центрального, заслоны. | Спортивный зал | текущий контроль |
| 57 | 03 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Техника передач. Разучивание нападения «тройкой» | Спортивный зал | текущий контроль |
| 58 | 03 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Техника передач. Разучивание нападения «тройкой» | Спортивный зал | текущий контроль |
| 59 | 03 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника | Спортивный зал | текущий контроль |
| 60 | 03 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника | Спортивный зал | текущий контроль |
| 61 | 03 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Закрепление техники и тактики в игре, бросков | Спортивный зал | текущий контроль |
| 62 | 04 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Закрепление техники и тактики в игре, бросков | Спортивный зал | текущий контроль |

| | | | | | | | | |
|------------------------|----|--|-------------|---------------------------------|---|---|----------------|-------------------|
| | | | | ные занятия | | | | контроль |
| 63 | 04 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры | Спортивный зал | текущий контроль |
| 64 | 04 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры | Спортивный зал | текущий контроль |
| 65 | 04 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального. | Спортивный зал | текущий контроль |
| 66 | 04 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального. | Спортивный зал | текущий контроль |
| 67 | 04 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит. | Спортивный зал | текущий контроль |
| 68 | 04 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит. | Спортивный зал | текущий контроль |
| 69 | 04 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока. | Спортивный зал | текущий контроль |
| 70 | 05 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Двусторонняя игра. | Спортивный зал | текущий контроль |
| 71 | 05 | | 14:00-16:00 | групповые тренировочные занятия | 2 | Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки. Развитие гибкости. | Спортивный зал | Итоговый контроль |
| 72 | 05 | | 14:00-16:00 | зачеты, тестирование | 2 | Прием нормативов по технической и специальной подготовке | Спортивный зал | Итоговый контроль |
| Всего 144 часов | | | | | | | | |

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условия

2.1. Организационно – педагогические условия

Организационно – педагогические условия реализации данной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

2.1.1. Набор и комплектования групп проводится с 1 сентября, учитывая сроки формирования расписания занятий в общеобразовательных школах и необходимость проведения тестирования и собеседований. На отделение баскетбол

в спортивно-оздоровительную группу принимаются все желающие от 12-17 лет без медицинского противопоказания.

2.1.2. Форма организации деятельности обучающихся - групповая. Наполняемость группы 15-20 человек. Группа формируется с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы могут быть как смешанные девочки и мальчики обучаются вместе и отдельные по полу (формирование групп отдельно девочки или мальчики).

Допускаются в одну группу дети с разницей возраста не более, чем в три года.

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров – преподавателей.

2.1.3. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 часов.

2.1.4. Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет 4 академических часа.

2.1.5. Место проведения занятий: спортивные залы общеобразовательных школ.

2.1.6. Особенности организации образовательного процесса – в соответствии с индивидуальным учебным планом в объединениях по интересам, сформированных в группы учащихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения.

В непосредственной работе с детьми подросткового и юного возрастов используется преимущественно индивидуальный подход, где происходит сохранение самооценности детства и сохраняется сама природа школьника.

Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская, продуктивная и др.

В программе предлагаются игры, которые являются базовыми. На их основе, для того чтобы разнообразить занятия, преподаватели предлагают выполнять детям творческие задания, психорегулирующие тренировки и отвлекающие мероприятия.

Необходимо отметить, что образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребенка в образовательной организации:

совместная (партнерская) деятельность педагога с детьми; организованная образовательная деятельность; самостоятельная деятельность детей; социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; эстетическое развитие; физическое развитие.

Организованная образовательная деятельность представляет собой координирование совместной деятельности педагога с детьми, в данной программе с группой детей.

Выбор количества обучающихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, необходимо помнить, что каждый ребенок должен получить одинаковые стартовые возможности для обучения по программе.

2.2. Форма аттестации

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

2.2.1. Задачи:

- анализ полноты реализации образовательной программы группы баскетбола;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной;
- реализации образовательной программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности спортивной группы.

Примерные виды аттестации: входной контроль и итоговое тестирование.

2.2.2. Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году: входной контроль

– сентябрь-октябрь, итоговая аттестация – апрель-май и является обязательной для всех педагогов и обучающихся.

- *Входной контроль (предварительная аттестация)* – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса (ежегодно).

- *Промежуточная аттестация* – это оценка учащихся уровня достижений, заявленных в образовательных программах в течении образовательного курса программы.

- *Итоговая аттестация* – это оценка учащихся уровня достижений, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса программы.

2.2.3. Формы проведения аттестации определяются педагогом в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования (теория и практика), спортивные соревнования.

-Теория проводится в формате тестирования или беседы.

Уровень «Высокий» - обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики.

Уровень «Средний» - содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Уровень «Низкий» - ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в учебном материале, нет должной аргументации и умения использовать знания. Содержание тестовых заданий составляет педагог самостоятельно по темам, которые были изучены за аттестационный период (полугодие, учебный год, весь период обучения) (Приложение № 1)

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям (каждое упражнение оценивается по пятибалльной системе):

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Проведение **практического** входного контроля, промежуточной и итоговой аттестации, в виде тестовых упражнений по теории, ОФП, СПФ, ТТП, а так же соревнований (годовой календарный план спортивно-массовых мероприятий образовательной организации), осуществляется самим педагогом и оргкомитетом образовательной организации в состав которой могут входить представители администрации, тренеры-преподаватели из других объединений и групп, а так же и другие педагогические работники, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе (отделению) и сдаются методисту образовательной организации.

Протоколы аттестаций хранятся в учебной части в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

2.2.4. Анализ результатов аттестации

Результаты аттестации обучающихся анализируются аттестационной комиссией и представляются в администрацию образовательной организации, которая подводит общий итог на педагогическом совете.

Параметры подведения итогов:

уровень умений и навыков обучающихся (высокий, средний, низкий), который зависит от количества набранных баллов по тестированию; количество обучающихся, полностью освоивших образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени (количество и проценты);

совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном процессе (совпадают полностью; совпадают в основном);

перечень основных причин невыполнения детьми образовательной программы;

перечень факторов, способствующих успешному освоению образовательной программы;

рекомендации по коррекции образовательной программы, изменению методик преподавания.

2.3. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы:

2.3.1. Учебно-методическое обеспечение

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объема, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена

идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

2.3.2. Материально-технического обеспечение:

- спортивный зал для занятий баскетболом;
- спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки).

Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

2.3.3. Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

2.3.4. Календарный учебный план график.

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончаний занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 год | сентябрь | май | 36 | 72 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |

Середина декабря – период промежуточной аттестации (диагностики)

Последняя неделя апреля и вторая неделя мая – итоговая аттестация.

Занятия проводятся строго по расписанию, исключения государственные праздники.

Соревнования по плану спортивно-массовых мероприятий МУ ДО ДЮСШ.

2.3.5. Информационное обеспечение:

использование интернет ресурса, работа с сайтом образовательной организации (страница где размещена информация о результатах тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

Список литературы для педагога:

1. Баскетбол: средства и методы обучения/ учеб. Пособие. ИПО: СыктГУ 2011.
2. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2007.
3. Портнов Ю.М. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2007.
4. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол» : учеб.-метод. пособие / А. Я. Степанов, А. В. Лебедев. Изд-во ВлГУ, 2015.
5. Портнов Ю. М. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры. Москва, 2004.
6. Материал газеты «Спорт в школе» (2008 г.) «Баскетбольная секция в школе» Гомельский Е. Я.

Список литературы для учащихся и родителей:

1. Костикова Л. В. Баскетбол: Азбука спорта. М.: ФиС, 2001.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Советский спорт, 2000.
3. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе. Пер. с англ. М., ФиС, 1999 г.
4. Билл Гатмен и Том Финнеган «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ * Астрель 2007 г.
5. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: АСТ, Астрель, 2006г. - 211, [13] с.: с илл.
6. Гомельский Е.Я. Энциклопедия баскетбола Гранд Фаир 2002 г.

Интернет ресурсы

1. Технические приемы в баскетболе [электронный ресурс] URL: https://studopedia.ru/10_220276_tehnicheskie-priemi-i-elementi-igri-basketbol.html свободный (дата обращения 15.08.2018)
2. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие. Под редакцией Нестеровского Д.И. [электронный ресурс] URL: <https://studfiles.net/preview/1765493/> (дата обращения 10.05.2019)
3. Российская федерация баскетбола. Официальные правила баскетбола 2018г. [электронный ресурс] URL: <https://russiabasket.ru/federation/documents?cat=правила> (дата обращения 15.05.2019)
24. Использование технологии разноуровневого обучения на уроках физкультуры Санкт – Петербург 2014 год Воробьева В.В. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultursport/library/2014/05/25/ispolzovanie-tehnologii-raznourovneвого-obucheniya-na>.

***Вопросы для текущего контроля и промежуточной аттестации
по теоретическому разделу***

1. Понятие «физическая культура».
2. Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.
3. Основные сведения о спортивной квалификации.
4. Понятие об утомлении и переутомлении и переутомлении.
5. Причины утомления.
6. Переутомление. Перенапряжение.
7. Восстановительные мероприятия в спорте.
8. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.
9. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства.
10. Средства и методы технической подготовки.
11. Классификация приёмов техники игры.
12. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность.
13. Понятие о гигиене и санитарии.
14. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.
15. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
16. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе.
17. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.
18. Гигиенические требования к питанию спортсменов.
19. Режим питания, регулирование веса спортсмена.
20. Гигиеническое значение кожи.
21. Профилактика вредных привычек.