

Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Воскресенский колледж»

Рассмотрена на заседании
предметной цикловой комиссии
физической культуры и ОБЖ
«31» августа 2023 г.,
протокол № 01



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«БАСКЕТБОЛ»

базовый уровень подготовки

Возраст обучающихся: 15-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор – составитель программы:
Викулов Михаил Юрьевич,
преподаватель физического воспитания,
первой квалификационной категории

г.о. Воскресенск, 2023г.

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» является модифицированной и разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, ст.15, ст.16,ст.17,ст.75, ст.79)
- приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 №629, п.17 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Приказом от 30.09.2020 года №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 года №196»

- методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18 ноября 2015 года;
- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р);
- СанПиНа 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- Методические рекомендации от 20 марта 2020 года по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
- письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 г. № АК- 2563/05 « О методических рекомендациях» вместе с (Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 г. №882/391 « Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»

Баскетбол – спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действия своего партнера. Для игры характерны разнообразные чередования движений,

быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:
подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей,
- преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся
- обстановку и принимать правильные решения.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень реализации программы – базовый (основной).

Актуальность программы. Баскетбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – баскетбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий баскетболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, баскетбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами

эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа популяризации этого вида спорта «Баскетбол»



Режим занятий: Занятия проводятся один раз в неделю по 2 часа.

Формы обучения: очная. При необходимости возможна реализация программы с применением электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). При реализации ДОТ занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн.

1.2 Цель и задачи программы:

Цель программы: содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в баскетбол.

Задачи реализации программы:

Образовательные:

- Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры – баскетболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.
- Освоение учащимися знаний для занятий баскетболом,
- Владение умениями и навыками игры в баскетбол.
- Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.
- Воспитание интереса к баскетболу.

Развивающие:

- Развитие спортивных способностей обучающихся.
- Развитие желания участвовать в соревнованиях проводимых в течение года.

Воспитательные:

- Воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели.
- Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- усвоение студентом социально значимых знаний: знание норм и традиций того общества, в котором он живёт, знание об истории баскетбола и развития его в нашей стране;
- развитие социально значимых отношений;
- формировать положительное отношение к систематическим занятиям баскетболом.
- учить взаимоотношению в команде;
- развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду;
- учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам;
- приобретение студентом опыта осуществления социально значимых действий;
- понимать роль баскетбола в укреплении здоровья;
- научить студентов самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок;
- уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Учащиеся научатся:

- следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- понимать цель выполняемых действий;
- различать подвижные и спортивные игры.

Учащиеся получают возможность научиться:

- принимать решения связанные с игровыми действиями;
- взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Предметные результаты:

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- иметь представление об истории развития баскетбола в России, о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- технически правильно выполнять двигательные действия в баскетболе.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.	18	8	10	
2.	Физическое совершенствование со спортивной направленностью.	60		60	
3.	Способы спортивно-тренировочной деятельности.	22		22	
Итого часов:		100	8	92	

Содержание разделов и тем

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
I	2	3	4
<p>Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия:</p> <p>История возникновения и развития физической культуры, отечественного баскетбола. Физическая культура и олимпийское движение в России. Правовые основы физической культуры и спорта</p>	18	
<p>Тема 1.1. Физическая культура и спорт в России. Влияние физических упражнений на организм занимающихся</p>		-	
<p>Тема 1.2. Основные методики игры в баскетбол. Правила соревнований, их организация и проведение</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия.</p> <p>Правила игры в баскетбол. Стойки и перемещения на месте и в движении. Передача мяча от груди двумя руками, в парах, после перемещения вперед, назад; передача влево и вправо. Передача мяча снизу после отскока от пола, после перемещения влево, вправо, вперед, назад, в парах. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в кольцо одной рукой, двумя руками и в движение. Стойки защитника, стойки нападающего.</p>	12	
<p>Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивной направленностью.</p>		60	
<p>Тема 2.1. Общая и специальная физическая подготовка.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия.</p> <p>ОФП: Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки: Строевые упражнения. Гимнастические упражнения.</p>	20	

	<p>Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Бег. Прыжки. Метания. Спортивные игры. Подвижные игры. СФП: Упражнения для развития навыков быстрой реакции. Подвижные игры: Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качества, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча. Упражнения для развития качества, необходимых при выполнении подачи мяча. Упражнения для развития качества, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качества, необходимых при блокировании.</p>		
<p>Тема 2.2. Основы техники и тактики игры в баскетбол</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия. Действия без мяча. Перемещения И стойки: стартовая стойка(И.п.) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; перемещения приставными шагами спиной вперёд; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки, сочетание способов перемещений. Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: передача от груди двумя руками, ведение мяча, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Практические занятия по технике защиты. Действия без мяча. Перемещения и стойки: Действия с мячом. Приём мяча: Блокирование Практические занятия по тактике нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Практические занятия по тактике защиты. Индивидуальные действия. Выбор места защитника по отношению к нападающему. Групповые действия в нападении и защите, с мячом и без мяча. Контрольные испытания.</p>	<p>-</p> <p>40</p>	
<p>Раздел 3. Способы спортивно-тренировочной деятельности.</p>		<p>22</p>	
<p>Тема 3.1. Контрольные игры и соревнования</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Соревнования по баскетболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.</p>	<p>-</p> <p>10</p>	
<p>Тема 3.2. Соревновательная деятельность. Судейская и инструкторская</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия.</p> <p>Подготовка юных инструкторов и судейской бригады для проведения внутриколледжных соревнований. Правила соревнований и их проведение. Основные линии на площадке. Основные правила игры в мини - футбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Проведение внутриколледжных соревнований.</p>	<p>-</p> <p>12</p>	

практика		
Всего:		100

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ
2.2. Календарно – тематическое планирование

№ пп	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь		15.40 – 17.10	Теоретич. – практич.	2	1. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. 2. Перемещения и стойка баскетболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху.	Спортивный зал	
2.	Сентябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. ОФП 2. Перемещения и стойка баскетболиста.	Спортивный зал	
3.	Сентябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Передача мяча двумя руками сверху. 2. Подвижные игры с элементами баскетбола.	Спортивный зал	
4.	Сентябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.	Спортивный зал	
5.	Сентябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. ОФП. 2. Подвижные игры и эстафеты.	Спортивный зал	
6.	Октябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами баскетбола.	Спортивный зал	

7.	Октябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. ОФП. 2. Подвижные игры и эстафеты.	Спортивный зал	
8.	Октябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Передача и прием мяча двумя руками от груди после перемещений.	Спортивный зал	
9.	Октябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Техника приема мяча двумя руками. Подвижные игры с элементами баскетбола.	Спортивный зал	
10.	Октябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Передача мяча одной рукой с отскоком от пола.	Спортивный зал	
11.	Ноябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. ОФП. 2. Прием и передача мяча двумя руками.	Спортивный зал	
12.	Ноябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Ознакомление с основными правилами игры в баскетбол.	Спортивный зал	
13.	Ноябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Совершенствование ведение мяча с разным отскоком от пола.	Спортивный зал	
14.	Ноябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. СФП. 2. Подвижные игры с элементами баскетбола.	Спортивный зал	
15.	Ноябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.	Спортивный зал	
16.	Декабрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и ведение мяча. 3. Введение в начальные игровые ситуации.	Спортивный зал	
17.	Декабрь		15.40 –	Практич.	2	1. Передача мяча от груди двумя руками передвижение приставными шагами в	Спортивный зал	

						парах.	зал	
18.	Декабрь		17.10	Практич.	2	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков бросков мяча одной и двумя руками в прыжке и в движении.	Спортивный зал	
19.	Декабрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	2. Подвижные игры с элементами баскетбола	Спортивный зал	
20.	Декабрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Развитие быстроты и прыгучести 2. Совершенствование навыков приема мяча.	Спортивный зал	
21.	Январь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование бросков одной рукой в прыжке.	Спортивный зал	
22.	Январь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Совершенствование бросков мяча в движении.	Спортивный зал	
23.	Январь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Ведение мяча с изменением направления 2. Развитие специальной ловкости и тренировки управления мячом. 3. Введение в начальные игровые ситуации.	Спортивный зал	
24.	Январь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Бросок мяча от груди двумя руками. 2. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3. Введение в начальные игровые ситуации.	Спортивный зал	
25.	Январь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	Спортивный зал	
26.	Февраль		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Подвижные игры и эстафеты.	Спортивный зал	

27.	Февраль	15.40 – 17.10	Практич.	2	1.Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	Спортивный зал
28.	Февраль	15.40 – 17.10	Практич.	2	1.ОФП. 2.Броски мяча в кольцо.	Спортивный зал
29.	Февраль	15.40 – 17.10	Практич.	2	1.Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. 2.Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Спортивный зал
30.	Февраль	15.40 – 17.10	Практич.	2	1.двухсторонняя игра в баскетбол.	Спортивный зал
31.	Март	15.40 – 17.10	Практич.	2	1.Броски мяча в кольцо, одной и двумя руками, в прыжке и в движении.	Спортивный зал
32.	Март	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Стойки и перемещения.	Спортивный зал
33.	Март	15.40 – 17.10	Практич.	2	1.Взаимодействие игроков в защите и в нападении. 2. Игра в баскетбол.	Спортивный зал
34.	Март	15.40 – 17.10	Практич.	2	1.Стойки передвижения с мячом и без мяча, ведение мяча с изменением направления и отскока от пола.	Спортивный зал
35.	Март	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Введение в начальные игровые ситуации. 2. Стойки и перемещения.	Спортивный зал
36.	Апрель	15.40 – 17.10	Практич.	2	1.Двухсторонняя игра СФП.	Спортивный зал
37.	Апрель	15.40 – 17.10	Практич.	2	ОФП. Двусторонняя игра	Спортивный зал
38.	Апрель	15.40 – 17.10	Практич.	2	1.Передача мяча двумя руками от груди.	Спортивный зал
39.	Апрель	15.40 –	Практич.	2	1.Врачебный контроль начальные	Спортивный

				17.10			элементы закаливания.	зал	
40.	Апрель		Практич.	15.40 – 17.10	2	1. ОФП СФП. 2. Двухсторонняя игра.	1. ОФП СФП. 2. Двухсторонняя игра.	Спортивный зал	
41.	Май		Практич.	15.40 – 17.10	2	1. Групповые тактические действия в нападении. 2. Учебно – тренировочная игра в баскетбол с заданиями.	1. Групповые тактические действия в нападении. 2. Учебно – тренировочная игра в баскетбол с заданиями.	Спортивный зал	
42.	Май		Практич.	15.40 – 17.10	2	1. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	1. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	Спортивный зал	
43.	Май		Практич.	15.40 – 17.10	2	1. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 2. Учебная игра	1. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 2. Учебная игра	Спортивный зал	
44.	Май		Практич.	15.40 – 17.10	2	1. Двухсторонняя игра.	1. Двухсторонняя игра.	Спортивный зал	
45.	Май		Практич.	15.40 – 17.10	2	1. ОФП. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола.	1. ОФП. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола.	Спортивный зал	
46.	Июнь		Практич.	15.40 – 17.10	2	1. Групповые тактические действия в нападении. 2. Учебно – тренировочная игра в баскетбол с заданиями.	1. Групповые тактические действия в нападении. 2. Учебно – тренировочная игра в баскетбол с заданиями.	Спортивный зал	
47.	Июнь		Практич.	15.40 – 17.10	2	1. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	1. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	Спортивный зал	
48.	Июнь		Практич.	15.40 – 17.10	2	1. ОФП. Передача мяча двумя руками. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1. ОФП. Передача мяча двумя руками. Двухсторонняя игра в баскетбол.	Спортивный зал	
49.	Июнь		Практич.	15.40 – 17.10	2	1. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 2. Учебная игра	1. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 2. Учебная игра	Спортивный зал	
50.	Июнь		Практич.	15.40 – 17.10	2	1. Двухсторонняя игра	1. Двухсторонняя игра	Спортивный зал	

2.2 Условия реализации программы

2.2.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного комплекса: спортивный зал, спортивный инвентарь:

1. Баскетбольные кольца и щиты
2. Сетка баскетбольная на кольца
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи набивные
8. Резиновые амортизаторы
9. Мячи баскетбольные
10. Рулетка

2.2.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 2016г.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2017г. Раздел 3. 10-11 классы. Часть1, п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы) Баскетбол (юноши и девушки) Часть! 11. Внеклассная работа. Спортивные секции. Баскетбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2018г).
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в баскетболе», М., «Физкультура и спорт». 2017г.
4. Фурманов А.Г. « Баскетбол в школе», Киев, «Радянська школа», 2017г. 5.Фурманов А.Г. «Баскетбол во дворе на площадке» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 2017 г

2.2.3.Форма контроля

Формой подведения итогов являются: контрольные упражнения и игры, тесты, сдача нормативов, соревнования. Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

2.2.4. Оценочный материал

Основной показатель работы дополнительной программы - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла.

В конце года все учащиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

2.3 Методический материал

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении

принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают:

метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;

метод максимальности и постепенности повышения требований;

метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы. Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения –

совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

Методы организации и проведения образовательного процесса: Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения

Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники баскетбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеofilьмы, DVD, слайды

Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений

- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики баскетбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
- Подвижные и подготовительные игры.

По программе можно использовать следующие платформы и сервисы: сетевой город, ZOOM, Googl Form, Skype, чаты в Viber и WatsUp., ВКонтакте многие другие; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; email; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
3. Баскетбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в баскетболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный баскетболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Баскетбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по баскетболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.