

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №58 имени генерал – майора М.В. Овсянникова»

Рассмотрено
на заседании педагогического
совета
протокол
от 30.05 № 15

Утверждено приказом
директора

«СОШ №58
им. М.В. Овсянникова»
от 30.05 № 15

Сорокина Т.А.



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Баскетбол»
(стартовый уровень)**

Срок реализации – 1 год
Возраст учащихся - 11-14лет

Педагог дополнительного образования
Гаврилюк Алексей Владимирович

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» **физкультурно-спортивной направленности.**

Актуальность программы.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере дополнительного образования:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012, № 273-ФЗ (в ред. от 30.12.2021 г.)

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р)

- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.)

- Письмо Минобрнауки от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»

Отличительная особенность программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» от базового образования соответствующего профиля является удовлетворение постоянно изменяющихся индивидуальных социокультурных и образовательных потребностей детей и их родителей, целенаправленное изучение и освоение такого динамичного вида спорта, как баскетбол.

Адресат программы.

Программа составлена для обучающихся от 11 до 17 лет, с 5 по 11 класс.

Обучающиеся занимаются в 2-х возрастных группах.

Младшие подростки 11 - 14 лет. В школьном возрасте наиболее успешно развиваются компоненты физического потенциала, обеспечивающие 4 повышение уровня его скоростных и скоростно-силовых способностей. Младший школьный возраст является наиболее активным периодом формирования двигательной координации ребёнка. В этот период закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки. В младшем подростковом возрасте формируются основы физической культуры школьника, окончательно формируются «взрослые» мышечные координации, складывается индивидуальный биомеханический «почерк» движений, выявляется круг двигательных предпочтений.

Подростки с 14 до 17 лет. Проявляется четкая потребность к самопознанию, формируется самосознание, ставятся задачи саморазвития, самосовершенствования, самоактуализации. Осуществляется

профессиональное и личностное самоопределение. Ведущая деятельность – учебно-профессиональная, в процессе которой формируются мировоззрение, профессиональные интересы и идеалы. Этот период отличается желанием продемонстрировать свои способности. Появляется потребность в значимом взрослом. Это время очень противоречиво. С одной стороны хочется быть особенным, с другой – безопаснее быть как все. Подростки мечтают о самостоятельности. Правильные навыки, заложенные в этот период взросления, способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоровительное воздействие на физическое и психологическое состояние учащихся.

Наполняемость группы - до 25 человек.

Секцию посещают подростки, проявляющие интерес к игре в баскетбол.

Объем и срок освоения программы.

Программа «Баскетбол» рассчитана на один год обучения.

Количество часов - 108.

Данная программа рассчитана на 2022-2023 учебный год.

Формы обучения и режим занятий

Формы обучения: очная в учреждении (групповая, индивидуальная); заочная (электронное обучение с применением дистанционных технологий и дистанционное обучение в условиях отмены очных занятий при проведении санитарно-эпидемиологических мероприятий) в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу. Занятия могут быть сдвоенны.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут, перерыв между часами одного занятия – 15 минут.

Группы разновозрастные. Наполняемость учебных групп: 20-25 человек.

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ

1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» является обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

Для реализации цели стартового уровня программы предполагается решение следующих педагогических задач:

Образовательные (предметные):

-учить основам игры в баскетбол;

- учить техникам приемов и передач мяча в парах;
- учить основным приемам техники и тактики игры;
- учить ведению мяча;
- расширять двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использовать их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- формировать знания, умения и навыки, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу;
- обеспечивать в соответствии с индивидуальными задатками оптимальную степень развития основных физических качеств, необходимых в жизни, особенно качеств определяющих силовые, скоростные, координационные способности, а также выносливость.

Развивающие (метапредметные):

- учить осознанному целеполаганию и планированию учебной деятельности;
- учить самостоятельной работе в соответствии с планированием (по алгоритму), анализу результатов, коррекции при необходимости;
- развивать рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы;
- формировать осознание необходимости новых знаний на занятиях в спортивной секции «Баскетбол»;
- учить отличать новое знание от ранее приобретенного;
- воспитывать уважение к мнению собеседника;
- учить находить компромисс в споре;
- учить последовательно выражать свои мысли.

Воспитательные (личностные):

- приобщать к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитывать положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- развивать эмоциональную сферу;
- воспитывать ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;
- воспитывать доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержку;
- воспитывать уважение, интерес и патриотические чувства к своей стране, курскому краю;
- воспитывать осознанную потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ СТАРТОВОГО УРОВНЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

	Название раздела	Общее	Теория	Практика	Форма
--	------------------	-------	--------	----------	-------

п/п		количество часов			контроля
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2	Основы знаний о физической культуре и спорте	8	8	0	Опросы, тестирование
3	Общезащитная подготовка	32	4	28	Контрольные тесты и нормативы
4	Технические и тактические действия	36	6	30	Практическая работа
5	Игровая деятельность	30	4	26	Наблюдение
	Всего:	108	23	85	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА:

Раздел «Вводное занятие».

Теория: Знакомство с детьми. Беседа на тему «Здоровье». Правила техники безопасности во время занятий. История развития баскетбола.

Практическая работа: Диагностирование уровней: физического развития; функционального состояния; физической подготовленности; воспитанности.

Раздел «Основы знаний о физической культуре и спорте».

Теория: Теоретические сведения об основных видах движений. Правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судей. Нагрузка и отдых, как важнейшие элементы воздействия физическими упражнениями на организм человека.

Раздел «Общезащитная подготовка».

Теория: Беседа на тему «Физические упражнения – путь к долголетию, здоровью, работоспособности». Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Основные правила гигиены во время занятий физическими упражнениями. Основы рационального питания.

Практическая работа: Основные строевые упражнения на месте и в движении: построения и перестроения; повороты; размыкания в строю; различные виды ходьбы и бега; прыжки. Упражнения: на развитие мышц туловища, ног; на растягивание, расслабление и координацию движений.

Раздел «Технические и тактические действия».

Теория: Основные правила игры в баскетбол. Влияние баскетбола на организм человека. Арсенал технико-тактических приемов баскетболиста. Техника выполнения действий. Биокинематические схемы двигательных действий. Основные приемы самоконтроля. Классификация и значение бросков в современном баскетболе. Знакомство с правилами подвижных игр.

Знакомство с основами тактики игры в баскетбол, основными приёмами самоконтроля.

Практическая работа: Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами). Остановки: «прыжком», «в два шага».

Передачи мяча: 2 руками от груди; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках; одной рукой от плеча, «снизу» одной и двумя руками. Ловля мяча: 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках, встречных колоннах. Ловля мяча одной рукой: на месте: в парах, тройках. Ведение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног. Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами. Броски в кольцо:

- двумя руками от груди с отражением от щита;
- с места; - в движении после 2 шагов, после ловли и остановки;
- одной рукой от плеча;
- с места, после ловли и остановки, после ведения и двух шагов;
- бросок 1 рукой «снизу»; - с места, после ведения и 2 шагов;
- бросок двумя руками из-за головы; - с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Пятнашки», «Пятнашки в парах», «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Круговая охота», «Борьба за мяч», «Ловля парами», «Капитаны», «Защита стойки», «Рывок за мячом», «Эстафеты», «Живая цель», «Десять передач», «Мяч своему», «Мяч капитану», «Всадники», «Салки в тройках».

Игра в защите: индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений. Игра в нападении: открывание; быстрый отрыв; взаимодействие в «двойках» и «тройках»; позиционное нападение; заслоны и наведения.

Раздел «Игровая деятельность».

Теория: Беседы на темы: «Личность и коллектив», «Духовный мир человека». Правила техники безопасности во время соревнований по баскетболу.

Практическая работа: Самостоятельные решения игровых ситуаций. Игры на первенство ОУ. Итоговое занятие: Выполнение контрольных упражнений: бег 20м., высота подскока (см.), ведение мяча 20м. (сек.), штрафные броски из 10 раз, броски в движении после ведения из 5 раз, броски с точек из 20 раз.

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Образовательно-предметные результаты

Учащиеся должны знать:

- основы игры в баскетбол;
- техники приемов и передач мяча в парах;
- основные приемы техники и тактики игры;
- особенности ведения мяча;

Учащиеся должны уметь:

- использовать двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и применять их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- применять усвоенные знания, умения и навыки, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу;
- использовать в соответствии с индивидуальными задатками оптимальную степень развития основных физических качеств, необходимых в жизни, особенно качеств определяющих силовые, скоростные, координационные способности, а также выносливость.

Метапредметные результаты (Освоенные универсальные учебные действия)

Регулятивные УУД:

- осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности;
- самостоятельная работа в соответствии с планированием (по алгоритму), анализ результатов, коррекция при необходимости;
- рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы.

Познавательные УУД:

- осознание необходимости новых знаний на занятиях в спортивной секции «Футбол»;
- самостоятельный выбор источников информации для поиска нового;
- умение отличать новое знание от ранее приобретенного.

Коммуникативные УУД:

- уважение к мнению собеседника;
- компромисс в споре;
- умение выражать свои мысли;
- продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися;

Личностные результаты

Учащимися проявлены:

- интерес к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- навыки культуры общения и поведения в коллективе;
- эмоциональная сфера учащихся;
- ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;
- доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка;
- осознанная потребность в здоровом образе жизни;

-ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.

1.5 ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ НА СТАРТОВОМ УРОВНЕ

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Оценка образовательно-предметных результатов		
<p><i>Учащиеся в основном усвоили:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -основы игры в баскетбол; -техники приемов и передач мяча в парах; -основные приемы техники и тактики игры; -особенности ведения мяча; <p><i>Учащиеся могут с помощью педагога:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и применять их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни; -применять усвоенные знания, умения и навыки, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу; -использовать в соответствии с индивидуальными задатками оптимальную степень развития основных физических 	<p><i>Учащиеся достаточно знают:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -основы игры в баскетбол; -техники приемов и передач мяча в парах; -основные приемы техники и тактики игры; -особенности ведения мяча; <p><i>Учащиеся могут уверенно:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и применять их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни; -применять усвоенные знания, умения и навыки, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу; -использовать в соответствии с индивидуальными задатками оптимальную степень развития основных физических 	<p><i>Учащиеся полностью представляют:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -основы игры в баскетбол; -техники приемов и передач мяча в парах; -основные приемы техники и тактики игры; -особенности ведения мяча; <p><i>Учащиеся могут свободно:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и применять их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни; -применять усвоенные знания, умения и навыки, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу; -использовать в соответствии с индивидуальными задатками оптимальную степень развития основных физических

качеств, необходимых в жизни, особенно качеств определяющих силовые, скоростные, координационные способности, а также выносливость.	качеств, необходимых в жизни, особенно качеств определяющих силовые, скоростные, координационные способности, а также выносливость.	качеств, необходимых в жизни, особенно качеств определяющих силовые, скоростные, координационные способности, а также выносливость.
Оценка метапредметных результатов		
<p>Недостаточно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности; - самостоятельная работа в соответствии с планированием (по алгоритму), анализ результатов, коррекция при необходимости; - рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы; - осознание необходимости новых знаний на занятиях в спортивной секции «Баскетбол»; - самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания; - умение отличать новое знание от ранее приобретенного; - уважение к мнению собеседника; - компромисс в споре; - умение выражать свои мысли; - продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися. 	<p>Достаточно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности; - самостоятельная работа в соответствии с планированием (по алгоритму), анализ результатов, коррекция при необходимости; - рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы; - осознание необходимости новых знаний; - самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания новых знаний на занятиях в спортивной секции «Баскетбол»; - умение отличать новое знание от ранее приобретенного; - уважение к мнению собеседника; - компромисс в споре; - умение выражать свои мысли; - продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися. 	<p>Уверенно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности; - самостоятельная работа в соответствии с планированием (по алгоритму), анализ результатов, коррекция при необходимости; - рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы; - осознание необходимости новых знаний; - самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания новых знаний на занятиях в спортивной секции «Баскетбол»; - умение отличать новое знание от ранее приобретенного; - уважение к мнению собеседника; - компромисс в споре; - умение выражать свои мысли; - продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися.

Оценка личностных результатов		
<p>Недостаточно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> -интерес к здоровому образу жизни и гармонии тела; -положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности; - проявленные исследовательские способности; - внимание, наблюдательность, зрительная память; - ответственность, дисциплинированность, трудолюбие; - доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка; - осознанная потребность в здоровом образе жизни; -ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены. 	<p>Достаточно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> -интерес к здоровому образу жизни и гармонии тела; -положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;- проявленные исследовательские способности; - внимание, наблюдательность, зрительная память; - ответственность, дисциплинированность, трудолюбие; - доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка; - осознанная потребность в здоровом образе жизни; -ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены. 	<p>Уверенно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> -интерес к здоровому образу жизни и гармонии тела; -положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;- проявленные исследовательские способности; - внимание, наблюдательность, зрительная память; - ответственность, дисциплинированность, трудолюбие; - доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка; - осознанная потребность в здоровом образе жизни; -ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.

Для оценки предметных, метапредметных, личностных результатов учащихся на стартовом уровне применяются мониторинг на этапах вводного контроля в начале учебного года и промежуточной аттестации за каждое полугодие.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК (Приложение 1)

Календарный учебный график является составной частью программы, содержащей комплекс основных характеристик образования и определяющей даты и окончания учебных периодов/этапов, количество учебных недель, сроки контрольных процедур, и составляется для каждой учебной группы.

2.2 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ И КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Для успешной реализации образовательной программы «Баскетбол» материально-технического обеспечения включает в себя:

Помещение спортзала (баскетбольная площадка).

Баскетбольные мячи – 20 шт.

Баскетбольный щит – 4 шт.

Набивные мячи различной массы – 10 шт.

Скакалки – 20 шт.

Стойки – 6 шт.

Жгуты и экспандеры – 10 шт.

Секундомер – 1 шт.

Стойки для обводки – 12 шт.

Гимнастические скамейки – 6 шт.

Гимнастический мостик – 1 шт.

Гимнастические маты – 6 шт.

Гантели, гири различной массы – 20 шт.

Насос ручной со штуцером – 2 шт.

Рулетка – 1 шт.

Макет площадки с фишками – 2 шт.

Таблицы на тему «Техника выполнения основных приемов игры в баскетбол».

2.3 ФОРМЫ ОТСЛЕЖИВАНИЯ И ДЕМОНСТРАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контрольные испытания или тесты являются основным инструментом контроля уровня физической работоспособности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования

контрольных упражнений по физической подготовке, составленные в соответствии с этапами спортивной подготовки и Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.

Оценка результативности программы проводится по следующим критериям:

- по факту сохранности контингента коллектива с учетом анализа причин, по которым ребенок перестал посещать занятия;
- по создавшемуся морально-этическому климату на занятиях;
- по итоговым занятиям;
- по результату участия в спортивных соревнованиях и турнирах.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

Текущей оценки усвоения изучаемого материала;

Оценки результатов выступления в соревнованиях футбольной команды;

Индивидуальных игровых показателей;

Выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

При планировании контрольных мероприятий рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений: на скорость, на силу, на выносливость, на технику. В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

2.4 МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

В процессе реализации программы «Баскетбол» применяются следующие методы и приёмы обучения:

- словесный (вербальный);
- наглядный (визуальный);
- словесно-наглядный;
- целостный (основной);
- расчленённый;
- метод сопряжённых воздействий;
- метод срочной информации;
- метод двигательной информации;
- соревновательный метод;
- игровой метод.

Выбор методов занятия зависит от цели, содержания, возрастных особенностей детей, уровня развития детей, психологических и физиологических особенностей детей, материальной базы образовательного учреждения. Наиболее целесообразно при обучении детей смешанное использование разных методов организации, ведущее к повышению эффективности занятий. Методика проведения занятий с детьми исходит из особенностей их развития.

2.5 МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ

Для формирования и развития положительных личностных качеств учащихся необходимо применять методы воспитания: беседа, убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация, создание ситуации успеха и другие.

2.6 ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

Программа «Баскетбол» практикует следующие формы организации учебного занятия:

- лекции, изучение литературы, просмотр учебных видеофильмов;
- использование специального оборудования и методик;
- учебно-тренировочные занятия;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- восстановительные мероприятия;
- зачёты, тестирования.

На учебных занятиях используются различные формы организации учебного процесса. При этом оптимальным является применение нескольких форм на одном занятии по выбору педагога.

На теоретических занятиях обучающийся овладевает игровыми приемами и навыками изучаемого вида спорта, осваивает методические основы (планирования, методов обучения, тактики).

Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, а соревнования – на главные, основные, отборочные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми обманными движениями, способами защиты, техническими действиями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности баскетболистов по разделам подготовки – технической, тактической, физической, волевой.

В практических занятиях очень важное значение имеют упражнения. Целесообразность занятий какими-либо упражнениями определяется пользой, которую они могут принести для повышения функциональных возможностей организма. Поэтому необходимо сознательно выбирать и применять различные упражнения.

Для решения трех основных задач физической культуры и спорта – укрепление и сохранение здоровья, оптимальное развитие физических

качеств и гармоничное развитие физиологических функций необходимо применять разнообразные упражнения. Их условно разделяют на четыре основные группы:

- 1) К первой группе относятся соревновательные упражнения. Например, это бег на длинные и короткие дистанции, передачи мяча на скорость, передвижения приставным шагом, передвижения скрестным шагом и т.д.;
- 2) Во вторую группу входят общеразвивающие упражнения для всестороннего физического развития обучающихся;
- 3) в третью группу входят подготовительные специальные упражнения, предназначенные для развития физических качеств;
- 4) К четвертой группе относятся подвижные игры.

2.7 ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

- технология личностно-ориентированного образования;
- игровые технологии;
- здоровьесберегающие технологии;
- технология развивающего обучения;
- технологии проблемного обучения;
- проектные методы обучения;
- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
- технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов);
- информационно-коммуникационные технологии.

2.8 АЛГОРИТМ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

Учебно-тренировочное занятие по баскетболу строится следующим образом:

Подготовительная часть.

Любая работа – будь то, на баскетбольной площадке, или в тренажерном зале, либо на стадионе, без соответствующей подготовки (разогрева и растягивания) будет критической для организма и может быть причиной травм и различных повреждений. Растягивание поможет игроку подготовиться к тренировкам и играм, не только физически, но и психологически (позволяет сконцентрироваться). Тщательно выполняя растягивания у ребёнка снижается мышечное напряжение, предотвращаются различные повреждения и уменьшается риск получения травм.

Основная часть.

Задачи основной части занятия:

- повышение физической подготовленности учащихся;
- воспитание у обучающихся специальных двигательных качеств;
- изучение и совершенствование техники игры в нападении и защите;
- освоение элементов тактики в нападении и защите;
- обучение учащихся применять приобретённые умения и навыки в различных условиях игровой деятельности.

Заключительная часть.

По окончании любой тренировочной программы должен следовать короткий период охлаждения (выход из рабочего, напряжённого состояния). Это работа на более низком уровне интенсивности. Эти упражнения позволят восстановиться вашему пульсу, избежать ненужной нагрузки на сердце и подготовиться к заключительной фазе тренировки - после тренировочному растягиванию. Короткий период охлаждения – выход из рабочего, напряжённого состояния. Упражнения на более низком уровне интенсивности, позволяющие восстановиться пульсу занимающихся, избежать ненужной нагрузки на сердце и подготовиться к заключительной фазе тренировки – после тренировочного растягивания.

2.9 НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012, № 273-ФЗ (Ст.2 п.9; Ст.25 п.4; Ст.28 п.3 пп.6; Ст.2 п.25; Ст.28 п.6 п.п.1).
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.1918 г. №196), пп.6, 9, 11.
3. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.).
4. Письмо Минобрнауки от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».
5. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р), раздел 4.
6. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом особых образовательных потребностей (Минобрнауки от 29.03.2016 г. №ВК-641/09).
7. Приказ Комитета образования и науки Курской области от 12.02.2021 г. №1-114 «Об организации и проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ».

2.10 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт. 2007. – 100 с.
2. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. – М.: ФиС, 1999. – 256 с. с илл.

3. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста/ Б. Гатмен, Т. Финнеган/ пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 303 с.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. – М.: Агентство «ФАИ», 1999. – 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
5. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. – Москва, Смоленск, 2012.
6. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008. \
7. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. – Москва «Академия», 2008.
8. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008. – 62 с.
9. Собянин Ф.И.: Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении. - М.: Дрофа, 2007. – 85 с.
10. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. – СПб., Изд-во Олимп, 2007. – 134 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.basket.ru> – Российская Федерация Баскетбола.
2. <http://spo.1september.ru/urok/> – Сайт «Я иду на урок физкультуры».
3. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2000n2/index.htm> – «Физическая культура» научно-методический журнал.
4. <http://www.infosport.ru/sp/> – Энциклопедия по видам спорта.
5. <http://www.valeo.edu.ru/data/index.php> – Здоровье и образование специализированный портал.
6. <http://fizkultura-na5.ru> – сайт учителей физкультуры.

