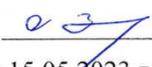


МКУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»
ОКТЯБРЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СТРУГОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ОКТЯБРЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**

Рассмотрена	Принята на заседании	Утверждаю
методическим объединением	педагогического совета	Директор МОБУ Струговская ООШ
МОБУ Струговская ООШ	МОБУ Струговская ООШ	Богданова Е.Н. 
от 15.05.2023 г.	от 15.05.2023 г.	Струговка, 15 от 15.05.2023 г.
Протокол № 4	Протокол № 4	



БАСКЕТБОЛ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 10 - 14 лет
Срок реализации программы – 1 год

Онопко Валентина Николаевна,
педагог дополнительного образования

с.Струговка
2023 г.

Раздел № 1 ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы. Спорт – многогранное общественное явление, составляющее неотъемлемый элемент культуры общества, одно из средств и методов всестороннего развития человека, укрепления его здоровья. В процессе развития общества спорт занял видное место как в физической, так и в духовной культуре общества, причем его общественная значимость продолжает возрастать.

Программа восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, благотворно воздействует на все системы детского организма.

Также программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки волейболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Направленность программы: Физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: базовый.

Отличительные особенности. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и комплексной программы физического воспитания

учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки тактико-техническим действиям баскетболиста.

Адресат программы. ДООП реализуется для детей 10-14 МОБУ Струговская ООШ лет Октябрьского муниципального округа, не имеющих медицинских противопоказаний к данному виду деятельности.

Обучение проходит в группах по 10-20 человек.

Режим занятий:

Занятия в секции проводится 1 раз в неделю по 1 академическому часу (1 академический час 45 минут), 1 учебный год, 34 часа.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы – формирование физических качеств обучающихся 10-14 лет МОБУ Струговская ООШ посредством освоения баскетбола.

На каждом этапе реализации программы решается комплекс взаимосвязанных образовательных, развивающих и воспитательных задач:

Воспитательные задачи:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Развивающие задачи:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;

- расширение спортивного кругозора детей.

Образовательные задачи:

- формирование основ знаний умений и навыков индивидуальной и коллективной игры в баскетбол;
- повышение уровня физической подготовленности детей;
- формирование техники дыхания.

1.3 Содержание программы Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	История и пути развития современного волейбола	1	1	-	зачет
1.1	«История и пути развития современного волейбола»	1	1	-	
2	Основы спортивной тренировки. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	-	зачет
2.1	Основы спортивной тренировки. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	-	
3	Общая и специальная физическая подготовка	4	2	2	тест
3.1	«Общая и специальная физическая подготовка»	1	0,5	0,5	
3.2	«Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения. Развитие выносливости»	1	0,5	0,5	
3.3	«Перемещение	1	0,5	0,5	

	приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Развитие силовых качеств»				
3.4	«Двойной шаг вперед, назад, скачок. Подвижные игры»	1	0,5	0,5	
4.	Основы техники и тактики игры	19	0	19	тест
4.1	Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на мест	1	-	1	
4.2	Техника передачи одной рукой от плеча	1	-	1	
4.3	Передача двумя руками над головой	1	-	1	
4.4	Техника передач двумя руками в движении	1	-	1	
4.5	Техника броска после ведения мяча.	1	-	1	
4.6	Техника ловли мяча, отскочившего от щита	1	-	1	
4.7	Техника броскам в движении после ловли мяча	1	-	1	
4.8	Сочетание способов перемещений	1	-	1	
4.9	Техника броска в прыжке с места	1	-	1	
4.10	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	1	-	1	
4.11	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	1	-	1	
4.12	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим	1	-	1	

	действиям на передачу				
4.13	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	1	-	1	
4.14	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	1	-	1	
4.15	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока	1	-	1	
4.16	Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	1	-	1	
4.17	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.	1	-	1	
4.18	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	1	-	1	
4.19	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.	1	-	1	
5.	Контрольные игры и соревнования	9	-	9	соревнования
5.1	Контрольные игры	9	-	9	
	Итого	34	4	30	

Содержание учебного плана

1. Раздел «История и пути развития современного баскетбола»

1.1 Тема: «История и пути развития современного баскетбола»

Теория: Задачи спортивной секции по волейболу. Техника безопасности по время

занятий волейболом. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола в Мире и в нашей стране. Развитие волейбола среди школьников.

2. Раздел «Основы спортивной тренировки. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях»

2.1 Тема: «Основы спортивной тренировки. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях»

Теория: Этапы спортивной подготовки. Гигиена в освоении базовых приемов.

3 Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»

3.1 Тема: «Общая и специальная физическая подготовка»

Теория: « Основы техники и тактики игры»

Практика: «Стартовая стойка (в технике нападения и защиты). Общая физическая подготовка (ОФП):

3.2. Тема «Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения. Развитие выносливости»

Практика: Отработка ходьбы, бега.

3.3. Тема «Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Развитие силовых качеств»

Практика: Отработка перемещения приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.

3.4. Тема: «Двойной шаг вперед, назад, скачок. Подвижные игры»

Практика: Отработка двойного шага вперед, назад, скачок.

4. Раздел «Основы техники и тактики игры»

4.1 Тема: «Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на мест»

Практика: отработка техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на мест.

4.2 Тема: «Техника передачи одной рукой от плеча»

Практика: отработка техники передачи одной рукой от плеча.

4.3 Тема «Передача двумя руками над головой»

Практика: отработка техники передача двумя руками над головой.

4.4 Тема: «Техника передач двумя руками в движении»

Практика: отработка техники передач двумя руками в движении

4.5 Тема: «Техника броска после ведения мяча».

Практика: отработка техники броска после ведения мяча.

4.6 Тема: «Техника ловли мяча, отскочившего от щита»

Практика: отработка техники ловли мяча, отскочившего от щита

4.7 Тема: «Техника броскам в движении после ловли мяча»

Практика: отработка техники броскам в движении после ловли мяча

4.8 Тема: «Сочетание способов перемещений»

Практика: отработка техники сочетание способов перемещений

4.9 Тема: «Техника броска в прыжке с места»

Практика: отработка техники броска в прыжке с места

4.10 Тема: «Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке»

Практика: отработка техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке

4.11 Тема: «Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча»

Практика: отработка техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча

4.12 Тема: «Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу»

Практика: отработка техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу

4.13 Тема: «Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом»

Практика: отработка техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом

4.14 Тема: «Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска»

Практика: отработка техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска

4.15 Тема: «Техника передач в движении, нападение через центрального игрока»

Практика: отработка техники передач в движении, нападение через центрального игрока

4.16 Тема: «Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки»

Практика: отработка техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки

4.17 Тема: «Сочетание способов перемещений с техническими приёмами»

Практика: отработка техники сочетание способов перемещений с техническими приёмами.

4.18 Тема: «Техника передач. Разучивание нападения «тройкой» »

Практика: отработка техники передач. Разучивание нападения «тройкой»

4.19 Тема: «Сочетание способов перемещений с техническими приёмами»

Практика: отработка техники сочетание способов перемещений с техническими приёмами.

5. Раздел «Контрольные игры»

5.1 Тема: «Контрольные игры»

Практика: Тема : Оработка навыков при контрольных играх

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

- развитие интереса к занятию спортом;
- развитие коммуникабельности;
- развитие умений планирования собственных действий.

Метапредметные результаты:

- формирование правильного образа жизни посредством игры баскетбол;
- обучающиеся приобретут понимание взаимосвязи между занятиями спортом и улучшением показателей успеваемости.

Предметные результаты:

- знание правил вида спорта волейбол;
- выполнение упражнений ОФП согласно итоговым тестам Программы
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Раздел № 2 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными корзинами.

Спортивный инвентарь:

баскетбольные мячи –15 штук;

набивные мячи – на каждого обучающегося;

перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

баскетбольные корзины;

гимнастические маты;

волейбольные и теннисные мячи –10-15 штук;

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 3-5 штук;

гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Учебно- методическое и информационное обеспечение

Методические и дидактические пособия

1. Энциклопедический словарь юного спортсмена. М.: Педагогика, 1979.
2. Железняк, Ю.Д. Волейбол в школе/ Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский. – М.: Просвещение, 1987.
3. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист/ Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
1. Петров, Н. Человек в чрезвычайных ситуациях./Н.Н. Петров. – Челябинск: Юж.-Урал. кн. изд-во, 1995.
4. Богоявленский, И. Оказание первой медицинской, первой реанимационной помощи на месте происшествия и в очагах чрезвычайных ситуаций./ И.Ф. Богоявленский. – СПб.: ОАО «Медиус»,2011

Периодические издания

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта Баскетбол / Министерство спорта Российской Федерации. М.: Советский спорт,2014.
2. Баула, Н.П. Баскетбол: тактика игры: 5–6 классы.[Электронный ресурс]./ Н.П. Баула, В.И. Кучеренко – М. : ООО «Чистые пруды», 2004. –

- (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе»). – Режим доступа: <https://my.1september.ru/book>. – 06.11.2015г.
3. Верхлин, В.Н. Введение в тему «Баскетбол» в начальной школе : Методические рекомендации.[Электронный ресурс]/ В.Н. Верхлин. – М. : Чистые пруды, 2005.– (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе». Вып. 5). – Режим доступа: <https://my.1september.ru/book>. – 06.11.2015г.
 4. Маслюков, А.В. Развитие координационных способностей у школьников.[Электронный ресурс]/ А.В. Маслюков. – М. : Чистые пруды, 2008.– (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе». Вып. 21). – Режим доступа: <https://my.1september.ru/book>. – 06.11.2015г.
 5. Муратова, Л.В. Суставная гимнастика.[Электронный ресурс]/ Л.В. Муратова. – М. : Чистые пруды, 2006.– (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе». Вып. 6(12)). – Режим доступа: <https://my.1september.ru/book>. – 06.11.2015г.
 6. Маслюков, А.В. Развитие координационных способностей у школьников.[Электронный ресурс]/ А.В. Маслюков. – М. : Чистые пруды, 2008.– (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе». Вып. 21). – Режим доступа: <https://my.1september.ru/book>. – 06.11.2015г.
 7. Арутюнян, Т.Г. Школьник – призывник: образовательная программа по физическому воспитанию.[Электронный ресурс]/ Т.Г. Арутюнян. – М. : Чистые пруды, 2006.– (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе». Вып. 1(7)). – Режим доступа: <https://my.1september.ru/book>. – 06.11.2015г.
 8. Семёнов, В.Б. Секция баскетбола в школе:[Электронный ресурс]/ В.Б. Семёнов. – М. : Чистые пруды, 2010.– (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе». Вып. 34). – Режим доступа: <https://my.1september.ru/book>. – 06.11.2015г.

Электронные издания

<http://learningapps.org>

Сайт с интерактивными развлекательно-познавательными упражнениями по школьным предметам и не только(категории «Спорт», «ОБЖ»)

<http://www.world-sport.org/>

Сайт о летних и зимних видах спорта.

<http://www.interfiresport.com/ru>

Официальный сайт Международной спортивной федерации пожарных и спасателей

Электронная версия в рамках «Школы цифрового века»: Спорт в школе, ОБЖ; Классное руководство и воспитание школьников

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в баскетбол.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Также в конце учебного года все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные 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.

Способы проверки ЗУН учащихся:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ.

Оценочные диагностические материалы

Формы контроля и оценивания элементов подготовки по основным разделам учебной дисциплины:

- Нормативы
- Тесты
- Специальная физическая подготовка
- Посещаемость
- Техничко-тактическая подготовка
- Овладение приемами
- Участие в соревнованиях во внутрирайонных соревнованиях между образовательными организациями.

При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1. Быстрота передвижения оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам, расположенным на баскетбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и

начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. Учитывается лучший результат из двух попыток.

2. Динамическую силу оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», учащийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. Учитывается лучший результат, показанный обучающимися, из трех попыток.

3. Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. Критерием служит максимальное количество прыжков.

4. Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

Оценка уровня технической подготовки.

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры (уровень сформированных навыков).

1. Передвижение в защитной стойке – игрок, находясь за лицевой линией, по сигналу начинает перемещение спиной в защитной стойке в направлении линии штрафного броска, где изменяет направление движения вновь к лицевой линии, а затем в центр площадки, откуда выполняет заключительный рывок лицом вперед до лицевой линии под кольцом. Фиксируется общее время (в секундах). Задание является одинаковым для всех групп

занимающихся.

2. Скоростное ведение – игрок, находящийся за лицевой линией, по сигналу начинает ведение левой рукой в направлении первых «ворот» (две стойки), переводит мяч на правую руку и проходит внутри «ворот» и т.д. еще через четверо «ворот», установленных зигзагом между осевой и боковой линиями площадки; при проходе каждого последующих «ворот» игрок меняет ведущую руку; пройдя пятое «ворота», игрок ведет мяч правой рукой и затем выполняет бросок в движении с 2-х шагов в кольцо также правой рукой, затем снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении при условии ведения мяча правой рукой, а затем, преодолев последние, 10-е «ворота», выполняет ведение левой рукой и ею же выполняет бросок по кольцу также с двух шагов. Для групп НП – перевод мяча выполняется попеременно с одной руки на другую, задание выполняется в две дистанции, или 4 броска по кольцу. Фиксируется общее время и количество попаданий мяча в кольцо. В протоколе отражается время, из которого вычитается по 1 с за каждый заброшенный мяч.

3. Передачи мяча – игрок стоит лицом к центральному кругу, выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и левой рукой передает его партнеру № 1, затем начинает движение к противоположному кольцу. Получает обратно мяч и передает его партнеру № 2 левой рукой и т.д.; после передачи от партнера № 3 игрок выполняет атаку в кольцо, снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи уже правой рукой. Для групп НП – передачи выполняются одной рукой от плеча, задание выполняется в две дистанции, или 4 броска. Фиксируется общее время выполнения упражнения и количество попаданий. В протокол записывается время, с которого снимается

по 1 с за каждый заброшенный мяч.

4. Броски с дистанции. Необходимо выполнить 10 бросков с 5-ти указанных точек 2 раза – туда и обратно, фиксируется число попаданий. Заданное время выполнения – 2 минуты. Фиксируется количество бросков и заброшенных мячей.

Нормативы по общей физической подготовке:

1. Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2. Челночный бег 5х6м (тест на определение координационных способностей). Участник пробегает дистанцию 30 метров (5х6м), перенося поочередно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро 7 см). Разрешается 1 попытка;

3. Прыжок в длину с места. Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащенном необходимым оборудованием. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

4. Прыжок в высоту с места – описание выше.

Оценка уровня физических способностей и подготовленности

Контрольные упражнения (тесты)

Юноши, девочки

Скоростные качества

Бег на 30 м

(не более 4,9 с)

Бег на 30 м

(не более 5,3 с)

Координация

Челночный бег 5 х 6 м

(не более 10,8 с)

Челночный бег 5 х 6 м

(не более 11 с)

Скоростно-силовые качества

Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя

(не менее 18 м)

Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя

(не менее 14 м)

Прыжок в длину с места

(не менее 240 см)

Прыжок в длину с места

(не менее 210 см)

2.3 Методические материалы

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 воспитанниками 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, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

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

- Видеofilмы, 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

Игровая практика

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		34
Количество учебных дней		34
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2023-29.12.2023
	2 полугодие	09.01.2024-31.05.2024

Возраст детей, лет	10-14
Продолжительность занятия, час	1
Режим занятия	1 раз\нед
Годовая учебная нагрузка, час	34

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ № п/п	Проводимые мероприятия	Сроки проведения
1	Беседа о правилах поведения в спортивном зале. Проведение инструктажей по технике безопасности.	В течение года
2	Организация взаимопомощи в тренировках	На каждом занятии
3	Беседа «Мы спорт» - охрана здоровья.	В течение года
4	Организация минуты отдыха на учебных занятиях	На каждом занятии
5	Культурно-массовые мероприятия	В течение года
6	Участие в соревнованиях	В течение года
7	Представление достижений, результатов, способностей учащихся родителям, педагогам, сверстникам.	В течение года
88	Беседы о правилах личной гигиены	В течение года

Список литературы

1. Любомирский Л.И. Физическая культура: уч. пособие. М.: Изд-во «Просвещение», 2019.
2. Лях Г.Б. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: уч. пособие для учителя. М.: Изд-во «Просвещение», 2019.
3. Палтикевич Г.И. Физическая культура: баскетбол: учебное пособие. М.: Издательский центр «Академия», 2019.

4. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры: уч.пособие. М.: Изд-во ФиС,2019.
5. Железняк Ю.Д. Общая педагогика физической культуры и спорта: уч.пособие.М.:Издательский дом «Форум»,2019.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597527

Владелец Вештемова Елена Николаевна

Действителен с 27.02.2023 по 27.02.2024