Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования
районная Детско-юношеская спортивная школа
пгт Красная Поляна Вятскополянского района Кировской области

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 4 от 06.06.2024 г

Кормильцев Сергей Юрьевич

Подписано цифровой подписью: Кормильцев Сергей Юрьевич
Дата: 2024.07.29 11:04:24 +03'00'

Утверждаю:
Директор МКОУ ДО ДЮСШ
_____С. Ю. Кормильцев
приказ от 26.07.2024 г № 104-од

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Летняя подготовка баскетболистов»

(базовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации программы: 1 месяц
Разработчик: Ельченкова Елена Александровна,
тренер-преподаватель

пгт Красная Поляна, 2024

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Летняя подготовка баскетболистов» (далее программа) разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации".
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей молодёжи»
5. Распоряжение Министерства образования Кировской области № 1500 от 21.12.2022 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Кировской области».
6. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
7. Приказ министерства спорта Российской Федерации № 939 от 15.09.2018 г. « Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам их обучения по этим программам».
8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (разработанные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», Москва 2021 г.).
10. Устав Муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования районная Детско-юношеская спортивная школа пгт Красная Поляна Вятскополянского района Кировской области.

Направленность программы. Физкультурно- спортивная

Актуальность и значимость программы.
Организация активного отдыха, оздоровления и занятости детей и подростков физкультурно-спортивной деятельностью в период летних каникул - один из важнейших аспектов организованной досуговой деятельности. Правильно организованная досуговая деятельность детей и подростков в каникулярное время предоставляет значительные возможности для воспитания подрастающего поколения, даёт возможность для их физического, психологического и нравственного развития, сохранения и укрепления здоровья.

Баскетбол – одна из самых популярных игр в мире, самый массовый, представительный и зрелищный вид спорта. Он является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, уверенность в себе, воспитывают чувство коллективизма.

Отличительная особенность программы.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Программа направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и быстроты) учащихся. Посредствам баскетбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умениеработать в коллективе, пропаганда здорового образа жизни, отвлечение детей от пристрастий к вредным привычкам.

Педагогическая целесообразность

Разработка программы по организации физкультурно-оздоровительной работы среди обучающихся в летний период была вызвана:

- повышением спроса родителей и обучающихся на организованный активный отдых в летний период;
- обеспечением преемственности в организации учебно-тренировочной деятельности в течение учебного года и в летний период;
- модернизацией традиционных физкультурно-спортивных форм работы;

2. Цели и задачи программы.

Цель программы: Создание дополнительных возможностей для активного отдыха и оздоровления детей и подростков, занятости их физкультурно-спортивной деятельностью в летний период; осуществление комплексного подхода к организации каникулярного времени, повышение спортивного мастерства обучающихся.

Задачи программы:

1. ***Образовательные:***

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

2. ***Развивающие:***

- 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.

3. ***Воспитательные:***

- 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.

Формы и режим реализации программы

Параметры организации образовательного процесса

Показатели учебной нагрузки Базовый уровень (1 месяц)	
Возраст	от 8 до 18 лет
Число обучающихся в группе	12-20 чел
Количество часов в неделю	6 ч/нед
Общее количество часов	24 ч
Количество занятий в неделю	3
Общее количество занятий	12

- **Срок реализации программы:** 1 месяц, форма обучения – очная.
- **Режим занятий:** Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа.
- Занятие - академический час 45 минут, организационные моменты – 5 минут, проветривание помещения - 10 минут.

Наполняемость группы 12-20 человек. Группа формируется с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы смешанные девочки и мальчики обучаются вместе.

На обучение зачисляются все желающие заниматься лыжными гонками, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности. Допускаются в одну группу дети с разницей возраста не более, чем в два года.

Наполняемость группы 12-20 человек. Группа формируется с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы смешанные девочки и мальчики обучаются вместе.

На обучение зачисляются все желающие заниматься лыжными гонками, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности. Допускаются в одну группу дети с разницей возраста не более, чем в два года.

Основными формами занятий являются:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия по индивидуальным планам, в группе под руководством педагога дополнительного образования;
- теоретические занятия с просмотром видео материалов, беседы;
- соревновательные, участие в соревнованиях различного уровня;
- контрольные занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия.

3. Учебный план

№	Название раздела, темы		Форма контроля
1	Теоретические знания	1	Беседа

2	ОФП	3	диагностика
3	СФП	3	диагностика
4	Технико-тактическая подготовка	4	Контрольные тесты
5	Подвижные игры	4	
6	Соревнования	6	
7	Культурно-досуговые мероприятия	3	
	Итого часов:	**24**	

4. Содержание учебного плана

Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и школьной педагогики, выстроено по принципу развивающего обучения, включает несколько модулей.

Теоретическая подготовка

Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу и жестикуляция в баскетболе. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Техника безопасности на занятиях баскетболом

Гигиена тренировочного процесса, закаливание, режим тренировочных занятий и отдых. Особенности организации занятий. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви, спортивной форме. Значение питания как факторы сохранения и укрепления здоровья.

Цель: осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей.

Задачи: создание предпосылок для более эффективного освоения и использования детьми специальных знаний, которые обеспечат сознательные его действия в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общеразвивающие упражнения: силовые упражнения, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие координации, упражнения на развитие скоростных качеств, упражнения на развитие выносливости, упражнения на развитие ловкости, эстафеты, полоса препятствий.

Цель: развитие общей физической подготовки учащихся.

Задачи: формирование основных двигательных навыков; включение детей в физкультурно – спортивную деятельность; развитие образного мышления и воображения.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

Упражнения для развития ловкости баскетболиста.
Цель: развитие отдельных мышечных групп спортсмена.
Задачи: развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта; повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в баскетболе.
Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом; перехват мяча; борьба за мяч после отскока от щита; быстрый прорыв; командные действия в защите; командные действия в нападении; игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.
Цель: овладеть знаниями в технике упражнений или комбинации упражнений и применять их на практике для достижения лучшего результата.
Задачи: побуждение к результату с использованием доступных средств; совершенствование баскетбольных упражнений; развитие умения применять их на практике.

Техническая подготовка
1. Упражнения без мяча.
Прыжок вверх - вперед толчком одной и приземлением на одну ногу; передвижение приставными шагами правым (левым) боком; передвижение правым – левым боком; передвижение в стойке баскетболиста; остановка прыжком после ускорения; остановка в один шаг после ускорения; остановка в два шага после ускорения; повороты на месте; повороты в движении; имитация защитных действий против игрока нападения; имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.
Двумя руками от груди, стоя на месте; двумя руками от груди с шагом вперед; двумя руками от груди в движении; передача одной рукой от плеча; передача одной рукой с шагом вперед; передача одной рукой с отскоком от пола; передача двумя руками с отскоком от пола; передача одной рукой снизу от пола; ловля высоко летящего мяча; ловля катящегося мяча, стоя на месте; ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча
На месте; в движении шагом; в движении бегом; с изменением направления и скорости; с изменением высоты отскока; правой и левой рукой поочередно на месте; правой и левой рукой поочередно в движении; перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча
Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места; двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения; одной рукой в баскетбольную корзину с места; одной рукой в баскетбольную корзину после ведения; одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов; в прыжке одной рукой с места; штрафной бросок; трехочковый бросок; вырывание мяча; выбивание мяча.

Цель: овладеть знаниями в технике упражнений, дозирования упражнений и применять их на практике для достижения лучшего результата.

Задачи: побуждение к результату с использованием доступных средств и приобретенных знаний; совершенствование баскетбольных упражнений; развитие умения применять их самостоятельно на практике.

5. Планируемые результаты

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты

договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр;
  формирование представлений об этических идеалах и ценностях;
  отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами определять уровень развития физических качеств;
  договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр, учитывая разные точки зрения
		Соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня;
		  Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения
		  демонстрировать уровень физической подготовленности
		  Управлять своими эмоциями;
		  Взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других;
		  Раскрывать на примерах личностного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие
				Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
				  Знать различные виды игр;
				Знать правила и жесты игры.
				  Выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки;
				  Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;

6. Методическое обеспечение программы.

Методы обучения

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.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии

- фронтальная
- поточный способ
- групповая
- индивидуальная
- круговая тренировка

Приемы и методы организации образовательного процесса

- словестный (устное изложение, беседа и т.д.)
- наглядный (показ видеоматериалов, иллюстрации, наблюдение, показ педагогом)

- практический (упражнения).

Методика проведения занятий

Учебные занятия, являясь основной формой обучения, имеют ряд особенностей, отличающих их от всех других форм физической культуры:

1) содержание учебных занятий строится на основе разработанной программы обучения (тематического плана) и включает в себя разучивание и совершенствование отдельных упражнений, приемов и действий; изучение основных способов и методов проведения тренировки по развитию физических качеств; формирование и совершенствование методических знаний, умений и навыков;
2) учебные занятия проводятся в сетке расписания занятий оздоровительного лагеря и не могут быть отменены;
3) учебные занятия проводят лица, прошедшие предварительную подготовку по данному разделу, как правило, это преподаватели, имеющие специальное образование;
4) в процессе учебных занятий не только формируются и совершенствуются навыки, но и развиваются физические, морально-волевые и психологические качества.

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий по баскетболу необходимо учитывать следующее:

- выполнение упражнений в своей основе предполагает достижение предельных и максимальных нагрузок; большинство упражнений требует максимальной амплитуды движений в минимальный промежуток времени, что обусловливает обязательное проведение тщательной разминки;
- занятия проводятся на спортивной площадке;
- подготовка мест для занятий не требует больших затрат, при этом могут использоваться самые разнообразные подручные средства, особенности рельефа местности, естественные и искусственные препятствия;
- при хорошей организации занятий по баскетболу, может заниматься одновременно большое количество обучаемых;
- специфика проведения занятий, насыщенность достаточно сложными упражнениями и высокая физическая нагрузка при часто встречающейся неоднородности в уровне физической подготовленности обучаемых предполагают широкое использование индивидуального подхода в обучении, внесение определенных изменений по ходу занятий (время разминки, нагрузка упражнений и др.) и тщательный контроль за состоянием занимающихся;
- учебные занятия по баскетболу решают определенные образовательные и воспитательные задачи (поэтому проведение каждого занятия требует тщательной подготовки руководителя).

Структура занятий по баскетболу

Каждое занятие по баскетболу должно отвечать следующим требованиям:

1) содержать общие (выполняемые за счет серии занятий) и частые (выполняемые в течение одного занятия) задачи;
2) иметь правильную методическую направленность ;
3) носить воспитывающий характер;
4) учитывать контингент обучаемых (пол, возраст, уровень физической и функциональной подготовленности);
5)содержать упражнения, содействующие разностороннему физическому развитию, укреплению здоровья;
6) быть интересным для обучаемых;
7) иметь целостность и законченность и сочетаться с предыдущими и последующими занятиями.

В зависимости от преимущественной направленности по предмету «Баскетбол » проводятся теоретические занятия и практические занятия (учебные, тренировочные, контрольные).

Занятия по баскетболу состоят из трех частей: подготовительной (разминка), основной, заключительной.

7. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

- щиты с кольцами – 4 шт.;
- баскетбольные мячи - 15 шт.;
- манишки разных цветов – 4 комплекта по 7шт.;
- гантели от 1-5 кг.- 3 комплекта;
- жгуты и эспандеры – 15шт.;
- снаряды для метания - 20 шт.;
- гимнастические скамейки - 2шт.;
- скакалки - 20 шт.;
- утяжелители для ног/рук – 4 комплекта;
- мяч волейбольный - 2 шт.;
- мяч футбольный - 2 шт;
- мячи теннисные - 15 шт;
- конуса переносные - 10 шт.
- насос ручной со штуцером — 2
- рулетка—1
- секундомер – 1 шт.;
- макет площадки с фишками — 2

Информационное обеспечение. Ноутбук. Планшет. Учебные видеофильмы с записями мастер классов. Специализированные журналы, книги.

Кадровое обеспечение. педагог дополнительного образования, среднее специальное образование, имеющий опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта баскетбол, стремящиеся к профессиональному росту.

Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе обучающихся. Технические действия, обучаемые выполняют плавно без рывков, и по сигналу партнера (хлопками по телу или голосом «ЕСТЬ») немедленно прекращают действия. Разучивание приемов страховки и самостраховки осуществляется на первых занятиях, и в дальнейшем они постоянно совершенствуются.

Вся ответственность за безопасность обучающихся в бассейнах и залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер - преподаватель обязан:

1. Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Сообщать директору Учреждения и ответственному за охрану труда о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

6. Формы аттестации

Цель промежуточной и итоговой аттестации – выявление уровня освоения обучающимися программ дополнительного образования и их соответствия прогнозируемых результатам дополнительных общеобразовательных программам.

Промежуточная аттестация проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся; осуществления перевода на следующий этап обучения.

Задачи аттестации:

- развитие социально-позитивных мотивов познавательной деятельности обучающихся на основе изучения их способностей и интересов;
- определение уровня теоретической подготовки обучающихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков в выбранном обучающимися избранного вида спорта;
- анализ полноты освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- соотнесение прогнозируемых результатов дополнительной общеобразовательной программы и реальных результатов тренировочного процесса;
- выявление причин, способствующих или препятствующих реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности учебных групп Учреждения.

Аттестация обучающихся может проводиться в форме: зачета, тестирования (контрольные нормативы и тесты по общей и специальной физической подготовке), соревнования.

Содержание проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется самим тренером-преподавателем.

Составляется общий график проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, рассмотренный на Педагогическом совете Учреждения, утверждается приказом директора.

Оценка качества усвоения обучающимися содержания дополнительной общеобразовательной программы определяет уровень их теоретических знаний и практических умений и навыков.

В Программе используются следующие определения: Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения. Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью контроля эффективности реализации дополнительных общеобразовательных программ, своевременной корректировки образовательной деятельности.

Критерии оценки результатов промежуточной и итоговой аттестации:

- соответствие уровня развития теоретических знаний программным требованиям;
- соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;
- качество выполнения практического задания;
- выполнение спортивных разрядов;
- результаты выступления на различных соревнованиях;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

Аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового учебно-тематического плана.

Результаты промежуточной и итоговой аттестации фиксируются в форме протокола сдачи контрольных нормативов и (или) аналитической справки промежуточной и итоговой аттестации обучающихся и рассматриваются на Педагогическом совете Учреждения.

7. Контрольные нормативы физической подготовки

Физическая подготовка

Возраст	Прыжок в длину с места (см)	Высота прыжка (см)	Бег 20 м (с)	Бег 40 с (м)	Бег 300 м	Бег 600 м
9 лет	160	30	4,2	4 п 15	1.16,0	
10 лет	174	32	4,0	5 п	1.07,0	
11 лет	190	35	3,9	5 п 20	58,0	
12 лет	195	38	3,9	6 п 15		1.55,0
13 лет	205	41	3,8	7 п		1.45,0
14 лет	210	43	3,6	8 п		1.35,0
15 лет	215	44	3,6	8 п 10		1.32,0
16 лет и ст.	220	46	3,5	8 п 20		1.32,0

Техническая подготовка

Возраст	Передвижение в защитной стойке (с)	Скоростное ведение (с, попадания)	Передача мяча (с, попадания)	Дистанционные броски (%)	Штрафные броски (%)
10 лет	10,1	15,0	14,2	28	-
11 лет	10,0	14,9	14,0	30	-
12 лет	9,8	14,7	14,0	35	-
13 лет	9,0	14,2	13,8	40	48
14 лет	8,7	14,0	13,6	45	50
15 лет	8,5	13,9	13,5	58	60
16 лет	8,3	13,5	13,2	50	70
17 лет	8,1	13,2	13,0	55	80

8. Методическое обеспечение.

Методы и формы обучения

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы:

- объяснение,
- рассказ,
- замечание,
- команды,
- указания.

Наглядные методы:

- показ ,
- демонстрация,
- просмотр видео материалов

Практические методы:

- метод упражнений (в целом и по частям)
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Для достижения поставленной цели применяются различные методы организации занимающихся на занятиях: фронтальный, поточный, групповой, игровой, соревновательный, метод групповой тренировки.

Методы педагогического контроля:

- педагогическое наблюдение. (используется в процессе занятий и соревнований. В поле зрения педагога - поведение обучающихся, активность, эмоциональное состояние, дисциплина выполнения ими упражнений и заданий, а также то, как они переносят тренировочные и соревновательные нагрузки);
- объективная и экспертная (субъективная) оценка результатов обучения и соревнований (осуществляется с помощью системы контрольных упражнений по видам подготовки и системы контрольных заданий по технико-тактическим показателям в соревнованиях);
- беседы, опрос, проверка, зачет, изучение поведения занимающихся в быту, вучебе;

К основным принципам обучения относятся:

- принцип сознательности и активности при обучении навыкам игры в баскетбол и волейбол подразумевает:

- осмысление и понимание занимающимися сущности и сложной структуры изучаемого технического приема и тактического действия;
- самоанализ качества решения двигательной задачи с последующей корректировкой своих действий при их повторном произведении;
- принцип наглядности предполагает создание у обучающихся четкого представления об изучаемом материале на различных этапах его освоения. Кроме традиционного объяснения и показа упражнений, учитель пользуется видеороликами с идеальной техникой современных баскетболистов, видеосъёмками соревнований и плакатами.

- принцип доступности и индивидуализации основывается на предварительной оценке уровня подготовленности и индивидуальных возможностей обучающихся.

Подбор и конструирование тренировочных и игровых упражнений, требующих взаимодействия занимающихся в пространстве и времени, также должны базироваться на учете достигнутого уровня развития физического, технического и тактического потенциала.

- принцип постепенности органически связан с предыдущим принципом и формируется в виде методологического правила от простого - к сложному, от легкого – к трудному
- принцип систематичности и последовательности требует четкого планирования и регулярности в обучении. Все перечисленные принципы обучения тесно переплетаются в практической деятельности.

В программе используются технологии:

- информационно-коммуникативные технологии – умение получать информацию из разных источников, пользоваться ею и создавать самостоятельно, просмотр и анализ собственных игр (снятых на видео): где проходит разбор технико-тактической подготовки команды, а также действия игрока в той или иной игровой ситуации; видеоролики с показом идеальной техники владения мячом ведущих современных спортсменов-баскетболистов; использование компьютера компенсирует недостаток наглядных пособий для занятий баскетболом и волейболом.
- здоровьесберегающие технологии- соблюдение санитарно-гигиенических норм(световой режим, чистота, тепловой режим, правила техники безопасности), построение занятий с учётом индивидуальных особенностей занимающихся, смена видов деятельности, соблюдение нагрузки и отдыха обучающихся, создание благоприятного психологического климата, создание ситуации успеха, профилактика стрессовых состояний.
- технологии сотрудничества - предполагает создание на занятии комфортных условий для детей и учителя. Базируется на индивидуальном подходе, систематическом самоанализе своих достижений и поиска путей для самокоррекции.
- технологии уровневой дифференциации – проведение занятий с учётом уровня состояния здоровья (подготовительная, основная группа), физического развития и физической подготовленности.
- игровые технологии – способствуют развитию познавательной активности обучающихся, повышения мотивации к систематическим занятиям баскетболом, созданием командного духа в коллективе, повышение благоприятного эмоционального фона занятий, преодоления скованности и боязни у обучающихся в принятии решения в игровых ситуациях. (эстафеты, подвижные игры, товарищеские встречи, соревнования).
- групповые технологии – отработка определённых схем взаимодействия в группах

9.Список литературы

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ,СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.

Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им.П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.

2. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПБ ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школатренеров по баскетболу. - СПБ., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.
3. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
4. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.
5. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, ТомФиннеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
6. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.
7. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методикаобучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.

Литература для обучающихся:

1 .Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С. Родиченко и др. -М, ФиС 2005.144 с.
2. Ограничусь баскетболом. Т.С. Пинчук. -М. Физкультура и спорт, 1991.-224 с.
3. Гомельский А.Я. Центровые. М.: Физкультура и спорт. 1988.207 с.

Информационные ресурсы

1. Нормативно-правовые и методические материалы по баскетболу. Режимдоступа: http://dyussh.jimdo.com
2. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Режимдоступа: http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/
3. Сайт Управления образования Вятскополянского района
4. Сайт Министерства спорта и туризма РФ
5. Сайт Всероссийской федерации футбола
6. Сайт МКОУ ДО ДЮСШ пгт Красная Поляна

Приложение 1

Календарный тематический план

№	Тема занятий, содержание	Количество часов	Дата
1	Организационное занятие. Техника безопасности на занятиях по баскетболу (беседа). Теоретические знания: «Баскетбол-командная игра, спортивная игра», правила игры и жесты в баскетболе. Проведение анкетирование детей на тему « Я люблю баскетбол».	2	
2	Общая физическая подготовка: бег в среднем темпе, ОРУ на месте, упражнения на мышцы брюшного пресса, упражнения на различные мышечные группы рук, упражнения на развитие гибкости, спринтерский бег, изометрические упражнения.	2	
3	Специальная физическая подготовка: бег и упражнения с прыжками на максимальной скорости на отрезках от десяти до 40 м.; бег на пять, 10, 15 метров из различных игровых постановок (лицом, боком, сидя, спиной к стартовой линии, лежа на животе и спине); прыжки в высоту на одной и на 2-ух ногах, прыжки из полного (глубокого) приседа, прыжки через скакалку, прыжки на мягкой опоре (используется песок, гимнастические маты) и т. д.	2	
4	Техническая подготовка: ведение мяча в беге, с ускорением. Передача мяча из - за головы, от груди, с отскоком от пола, одной рукой на короткие и длинные расстояния. Совершенствование свободного броска в кольцо. Двусторонняя игра.	2	
5	Техническая подготовка: ведение баскетбольного мяча с ускорением и на месте, передача мяча в движении, прыжок за летящим мячом, опека игрока, штрафной бросок. Двусторонняя игра.	2	
6	Специальная физическая подготовка: бег с остановками, ускорениями, изменением направления; запрыгивание на предметы различной высоты; броски, толчки набивных мячей в баскетболе.	2	
7	Общая физическая подготовка: чередование бега в быстром и	2	

	среднем темпе, упражнения на мышцы бедер и ягодичных мышц; упражнения на мышцы брюшного пресса, упражнения на различные мышечные группы рук, упражнения на развитие гибкости, изометрические упражнения.		
8	Техническая подготовка: ведение мяча с разной высотой отскока, ловля мяча, ловля мяча с последующим броском в корзину, остановка в прыжке, обучение отвлекающим действиям (финтам), трехочковый бросок в корзину. Двустороняя игра	2	
9	Техническая подготовка: обучение технике нападения. Перемещение игрока, разыгрывание мяча на двоих и на троих атакующих (беседа и практика), дриблинг, вырывание и выбивание мяча. Двусторонняя игра.	2	
10	Специальная физическая подготовка: Эстафеты и игровые упражнения в баскетболе, выполняемые в соревновательной форме; комплекс для развития ловкости с применением теннисных мячей, обручей, баскетбольных мячей.	2	
11	Культурно-досуговые мероприятия	2	
12	Теоретическое занятие - итоговая аттестация (проведение анкетирования с детьми на тему «Я люблю баскетбол», демонстрация обучающимися баскетбольных упражнений и баскетбольных жестов, которыми они овладели за летний период.	2	