

МОУ «Таловская СОШ»

Принято

на педагогическом совете
от 28 августа 2020 г.

Протокол №1

Утверждаю
директор школы:
Пантелеев Ю.А.
Приказ от 01 сентября 2020 г. №67



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНАЯ**

Возраст обучающихся: 13 – 16 лет

Срок реализации: 3 года (420 часов)

Составитель: Сухорукова Н.Г.,

Даровских С.В.,

педагоги дополнительного образования

Ст. Таловка

2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Нормативно-правовые основы разработки
3. Цель и задачи программы
4. Стратегия достижения поставленной цели
5. Ресурсное обеспечение методической разработки
6. Учебно-тематический план первого года обучения
7. Учебно-тематический план второго года обучения
8. Учебно-тематический план третьего года обучения
9. Этапы реализации методической разработки
10. Критерии для отбора обучающихся в группы
11. Особенности организации учебно-тренировочного процесса
12. Особенности этапов обучения двигательным действиям
13. Методическая последовательность овладения двигательными действиями
14. Ожидаемый результат реализации методической разработки
15. План-конспект занятия по баскетболу
16. Формы фиксации и анализа результатов
17. Критерии оценки результатов подготовки юных баскетболистов
18. Взаимодействие с родителями юных баскетболистов
19. Методическое обеспечение образовательного процесса
20. Материально-техническое обеспечение
21. Список литературы

1. Пояснительная записка

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

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

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

Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга.

Общеобразовательная школа должна, начиная с первого класса, воспитывать физически крепкое молодое поколение с гармоничным развитием физических и духовных сил.

Польза от занятий баскетболом огромна – вовлечение учащихся в регулярные занятия баскетболом должно всемерно поощряться, это не погоня за медалями и рекордами, - это здоровье миллионов, это готовность к труду, это подготовка к военной службе.

Цель программы «Баскетбол» заключается в гармоничном физическом и духовно-нравственном развитии личности учащихся, воспитании из них достойных представителей своего народа и патриотов своей Родины, граждан своего государства, сознающих ценность явлений жизни и человека.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

В данной программе предполагается использовать современные методики, основанные на постоянном изучении всех элементов баскетбола и тактики, с последующим совершенствованием игры в целом.

Отличительной особенностью образовательной программы «Баскетбол» является то, что весь процесс обучения построен на определенных принципах обучения. Это:

- принцип доступности (при изучении материала учитываются возрастные особенности детей, один и тот же материал по-разному преподаётся, в зависимости от возраста и субъективного опыта детей. Применяются следующие правила: от известного к неизвестному; от простого к сложному; от главного к второстепенному; от общего к частному). Принцип доступности обучения предполагает также соответствие учебного материала индивидуальным особенностям, уровню подготовленности детей, а также учебному времени. При необходимости допускается повторение части материала через некоторое время.

Знания, умения, навыки, включенные в программу обучения должны быть доступны для детей, т.к. всякая учебная перегрузка может нанести вред здоровью, вызвать отрицательное отношение к обучению, нарушение дисциплины.

- принцип систематичности и последовательности выражается в следующем: преемственность знаний (учебный материал распределен по годам обучения так, что каждый новый материал опирается на ранее усвоенный и создает прочную базу для последующего обучения).

- принцип наглядности – человек получает через органы зрения почти в 5 раз больше информации, чем через слух, поэтому на занятиях широко используются наглядные материалы, видеофильмы, презентации, средства ИКТ.

- принцип сознательности и активности: для активизации деятельности детей используются такие формы обучения, как занятия-игры, конкурсы, самостоятельная работа, совместные обсуждения поставленных вопросов.

Еще одна отличительная особенность программы «Баскетбол» заключается в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 12-14 летнего возраста, но

не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе «Баскетбол» стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа также предоставляет возможность детям, ранее занимающимся баскетболом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Баскетбол».

Реализация программы осуществляется таким образом, что наиболее успешные учащиеся, закончившие обучение по программе, имеют возможность перехода и дальнейшего обучения в спортивных школах.

Образовательная программа «Спортивная игра-баскетбол» достаточно актуальна. (актуальность — свойство программы отвечать потребностям сегодняшнего уровня общественной жизни и быть ориентированной на эффективное решение проблем в будущем).

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

Актуальность программы - в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 3-летний период освоения программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра в баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде). В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

В зависимости от задач, реализуемых на различных этапах освоения программы, выделяются три группы методов:

- методы организации и осуществления учебно-тренировочной деятельности (методы приобретения знаний, формирования умений и навыков, закрепления и их совершенствование);
- методы стимулирования и мотивации учебно-спортивной деятельности;
- методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-тренировочной деятельности.

Система физического воспитания в школе, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе лежат идеи развития личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно - воспитательного процесса.

Школьники в настоящее время ограничиваются тремя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая

работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в группе по подготовке юных баскетболистов школы даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того, чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), необходимо создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю.

Решая задачи подготовки юных баскетболистов, я ориентирую свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание целостных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям баскетболом, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Я стараюсь учить детей способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Конечно, такие задачи выполнить по силам только учителю, который характеризуется максимальным уровнем развития компетентности в области физической культуры, способен к восприятию внутреннего мира учащихся, умеет мотивировать и вовлекать школьников в процесс тренировочных занятий, воспринимает взаимодействие с учениками как личностно значимую деятельность и «заражает» учащихся своим интересом к предмету, учебе и школе в целом, стимулирует творческую активность ученика, поощряет самомотивацию как личностную ценность, направляет ученика к совместной деятельности. Я в своей педагогической деятельности стремлюсь к таким показателям и характеристикам.

Учитель физической культуры, занимающийся подготовкой юных баскетболистов, должен в совершенстве владеть содержанием своего предмета и осуществлять оптимальный отбор методов, средств, форм обучения и воспитания, самостоятельно разрабатывать, апробировать и успешно применять инновационные педагогические технологии или их элементы.

Такого учителя физической культуры отличают: ответственное отношение к своим обязанностям, стремление к проявлению методического мастерства в своей деятельности; умение проявлять творческий подход к решению разнообразных педагогических задач.

Конечно, не всякий ребенок имеет высокие показатели в области физической культуры и спорта, а лишь небольшая часть, одаренные дети, поэтому успех и высокий результат зависит от многих факторов.

Проблема одаренности детей в области физической культуры и баскетбола, в частности, в настоящее время становится все более актуальной. Это, прежде всего, связано с потребностью общества в неординарной творческой, физически здоровой и грамотной личности. Неопределенность современной окружающей среды требует не только высокой активности человека, но и его умения, способности нестандартного поведения.

Выявление спортивно одаренных детей я начинаю уже в начальной школе на основе наблюдения, изучения психологических и физических особенностей. Работа с одаренными и способными в спортивном отношении детьми, их поиск, выявление и развитие является одним из важнейших аспектов моей деятельности и нашей школы.

Одаренные в спортивном отношении дети отличаются тем, что:

- имеют более высокие спортивные результаты по сравнению с большинством, интеллектуальные способности, восприимчивость к учению, творческие возможности и проявления;
- имеют доминирующую физически активную, ненасыщенную познавательную потребность;
- испытывают радость от спорта, добывания знаний, умственного труда.

В своей педагогической деятельности я применяю различные формы работы с юными баскетболистами. Это:

1. Занятия с юными баскетболистами в спортивном объединении школы «Спортивная игра-баскетбол»
2. Групповые занятия классов с сильными учащимися.
3. Спортивные соревнования по баскетболу среди классов.
4. Проведение спортивно-массовых мероприятий в школе по различным видам спорта.
5. Спортивные конкурсы, викторины.
7. Спортивные спецкурсы (элективные курсы).

8. Консультирование обучающихся по вопросам физической культуры.
9. Участие в соревнованиях сборных команд школы районного уровня.
10. Работа юных баскетболистов по индивидуальным спортивным планам.

Особенностью моей организации обучения от года к году является:

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и широты взаимодействий с партнёрами;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе занятий;
- постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- увеличение объёма тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий.

Работая по программе «Баскетбол», в своей работе применяю различные методы обучения, ведущими из которых являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели использую: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет;
- наглядные методы – применяю главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляю двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяю после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены учащимися путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Программа «Спортивная игра-баскетбол» является долгосрочной, рассчитанной на 3 года. Для обучения набираются дети в возрасте от 12 до 14 лет не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивными играми. Реализация программы проходит в 3 этапа, соответствующих году обучения.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровня.

2. Нормативно-правовые основы

Нормативно-правовой основой для методической разработки являются:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Национальная доктрина образования в Российской Федерации.
4. Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка».
5. Конвенция о правах ребенка.
6. Закон Российской Федерации «Об утверждении Федеральной программы развития образования».
7. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа».

10. Гигиенические требования к условиям обучения в современных образовательных учреждениях (СанПиН 2.4.2.2821-10).

11. Типовое положение об общеобразовательном учреждении.

12. Лицензия школы на право ведения образовательной деятельности.

13. Единая российская спортивная классификация.

3.Цель программы

Создание благоприятных условий в школе для развития талантливых учащихся в области физической культуры и спорта через оптимальную структуру школьного и дополнительного образования, формирование системы поддержки одаренных и способных детей, обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством обучения игре в баскетбол.

Задачи программы

- формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям баскетболом;
- приобретение высокого уровня развития необходимых двигательных навыков;
- обеспечение развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
- овладение основами игры в баскетбол;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу;
- выявление перспективных детей и подростков для дальнейшего совершенствования их мастерства.
- совершенствование системы выявления и подготовки, педагогического сопровождения спортивно одарённых детей;
- создание условий для укрепления здоровья одарённых детей;

Ожидаемый результат многолетней подготовки юных баскетболистов - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборной команды школы для участия в районных соревнованиях по баскетболу.

Для того, чтобы осуществить и решить такие непростые задачи, наша школа пошла по пути поэтапной реализации образовательной программы «Баскетбол».

4.Стратегия достижения поставленной цели

(средства решения проблемы)

Определяя стратегию и механизмы достижения поставленных в методической разработке целей, я считаю, что средствами решения данной проблемы являются: содержательные средства; учебно-методические и организационные.

Содержательные средства:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям в баскетболе;
- формирование общих представлений о баскетболе как спортивной игры, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физического развитии и повышении уровня физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, различным формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля отдельных показателей физического развития и уровня физической подготовленности.

Содержательные средства физической культуры направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью

учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями;

– реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

– соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», определяющих выбор и планирование учебного содержания по принципу поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

– расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного применения школьниками освоенных знаний, способов выполнения физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями

Учебно-методические средства представляют собой учебно-методический комплекс:

- учебная программа по физической культуре, принятая к реализации в школе;
- методическая литература для учителей ФК;
- методические пособия физкультурно-спортивной направленности;
- методические разработки учителей физической культуры школы;
- информационные ресурсы Интернета;
- образовательные программы по видам спорта для организации внеклассной работы;
- нормативы выполнения контрольных тестов для всех классов;
- банк современных образовательных технологий по ФК;
- материалы по обобщению собственного педагогического опыта;
- разработки докладов и лекций по спортивной тематике;
- программа лектория для родителей, памятки для родителей;
- разработки домашних заданий по баскетболу для всех параллелей классов;
- банк электронных презентаций на физкультурно-спортивную тематику (для теоретических уроков по баскетболу).
- серии уроков по разделу учебной программы «Баскетбол».

Организационные средства:

- грамотно составленное расписание уроков физической культуры и занятий секций, кружков;
- перспективный план спортивно-массовых мероприятий на весь период реализации разработки;
- взаимодействие учителей физической культуры школы и тренеров по баскетболу;
- использование третьего часа ФК для занятий на спортивных сооружениях;
- проведение Дней Здоровья в школе;
- привлечение родителей к оздоровительной работе в классах (организация спортивных праздников, экскурсий, походов);
- укрепление спортивной материально-технической базы школы;
- приглашение известных спортсменов - в школу для встреч с детьми;
- вынесение вопросов по физкультурно-спортивной тематике и по реализации разработки на Педагогические советы, совещания при директоре.

Критериями результативности обучения являются состояние уровня обученности, развития умений и навыков юных баскетболистов, личностных качеств обучающихся, т.е. показателей, характеризующих их способность выполнять самостоятельно различные задания, уровня его развития, достигаемого в процессе их взаимодействия с педагогом.

Диагностика степени сформированности умений и способностей каждого баскетболиста позволяет контролировать и оценивать эффективность образовательной программы «Баскетбол», ее результативность.

5.Ресурсное обеспечение методической разработки

1. Материально-техническое обеспечение:

- оснащение современным оборудованием спортивного зала и площадок для работы со всеми группами юных баскетболистов;

- оснащение необходимым оборудованием организуемых спортивно-массовых мероприятий, соревнований, спортивных сборов;

2. Научно-методическое обеспечение:

- проведение на базе школы научно-практической конференции и семинара по проблемам работы с юными спортсменами;

- разработка методических продуктов по теме: «Пути повышения работы с одаренными в области баскетбола детьми»;

- работа творческой группы по общению и распространению передового педагогического опыта по организации работы с юными баскетболистами;

- создание и поддержка функционирования консультативной службы для родителей юных баскетболистов;

- сотрудничество с районными методическим объединением учителей ФК;

3. Кадровое обеспечение:

- наличие полного комплекта учителей ФК;

- прохождение учителями ФК курсовой подготовки

4. Информационное обеспечение:

- функционирование школьного сайта, информация о программах, проектах, мероприятиях по работе с юными баскетболистами, по консультативной помощи родителям;

- освещение работы в СМИ;

- издание информационных электронных буклетов;

- информационное наполнение базы данных.

5. Разработка нормативно – правовых документов:

- разработка локальных актов для реализации методической разработки;

- разработка положения о проведении школьных соревнований по баскетболу;

- разработка Положения о конкурсе «Лучший спортсмен школы».

6. Учебно-тематический план первого года обучения

Задачи на 1-й год обучения:

1. Приобретение основ теоретических знаний по баскетболу.
2. Укрепление здоровья и закаливание организма детей.
3. Формирование стойкого интереса к занятиям баскетболом.
4. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья.
5. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры в баскетбол.
6. Обучение основным приемам техники и тактическим действиям игры в баскетбол.
7. Привитие навыков соревновательной деятельности.
8. Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива

№ п.п.	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Общие основы баскетбола. Охрана труда и техника безопасности.	5	2	8
2	Общая физическая подготовка.	2	13	20
3	Специальная физическая подготовка.	2	15	20
4	Техническая подготовка.	3	21	25
5	Тактическая подготовка.	4	20	25
6	Игровая подготовка.	3	26	30
7	Участие в соревнованиях.	-	20	20
8	Переводные испытания.	1	3	4
Итого:		20	120	140

Содержание занятий:

ТЕМА 1: Общие основы баскетбола. Охрана труда и техника безопасности. История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Необходимость разминки в занятиях спортом. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология. Методика тренировки баскетболистов.

ТЕМА 2: Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Упражнения для рук плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей». Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития прыгучести.

ТЕМА 3: Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны). Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги. Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. Метание различных мячей в цель. Эстафеты с разными мячами.

ТЕМА 4: Техническая подготовка. Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.

Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги. Повороты вперед и назад.

Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.

Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления,

скорости, высоты отскока. Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита. Обучение технике двух шагов с места, в движении. Броски двумя руками от груди с двух шагов.

ТЕМА 5: Тактическая подготовка.

Нападение: Выход для получения мяча на свободное место. Обманный выход для отвлечения защитника. Розыгрыш мяча короткими передачами.

Атака кольца. «Передай мяч и выходи». Наведение своего защитника на партнера.

Защита: Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке кольца. Подстраховка. Система личной защиты.

ТЕМА 6: Игровая подготовка. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

ТЕМА 7: Контрольные игры, участие в соревнованиях.

Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола. Товарищеские игры с командами соседних школ. Итоговые контрольные игры. Судейская практика.

ТЕМА 8: Переводные испытания. Выполнение контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Проверка знаний правил баскетбола. Проверка умений проведения разминки с товарищами, составления комплекса упражнений.

Ожидаемый результат 1-го года обучения:

К концу первого года обучения учащиеся:

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;

- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- научатся выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- научатся выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди.

7. Учебно-тематический план второго года обучения

Задачи на 2-й год обучения:

1. Дальнейшее освоение основ теоретических знаний в баскетболе.
2. Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма детей.
3. Повышение общефизической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
4. Овладение всеми приёмами техники владения мячом на уровне умений и навыков.
5. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
6. Овладение основами тактики командных действий.
7. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.
8. Способствовать формированию у детей коммуникативных навыков

№ п.п.	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Общие основы баскетбола. Охрана труда и техника безопасности.	4	2	6
2	Общая физическая подготовка.	2	16	20
3	Специальная физическая подготовка.	2	17	20
4	Техническая подготовка.	4	24	28
5	Тактическая подготовка.	5	22	28
6	Игровая подготовка.	2	26	28
7	Участие в соревнованиях.	-	10	10
8	Переводные испытания.	1	3	4
Итого:		20	120	140

Содержание занятий:

ТЕМА 1: Общие основы баскетбола. Охрана труда и техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. Баскетбол в России. Достижения наших команд на мировой арене. Правила техники безопасности на тренировках. Основные сведения о спортивной квалификации. Разряды, звания и порядок их присвоения. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Правила пожарной безопасности. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Гигиенические требования к спортсменам. Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.

Подведение итогов года.

ТЕМА 2: Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями. Эстафеты без предметов и с мячами. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости.

Комбинированные упражнения по круговой системе. Развитие прыгучести.

Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

ТЕМА 3: Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча. Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков. Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью. Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

ТЕМА 4: Техническая подготовка. Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук. Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом. Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений. Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.

Ведение со сменой рук без зрительного контроля. Обводка соперника с изменением направления. Сочетания ведения, передач и ловли мяча.

Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов. Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины. Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча. Обучение технике броска с места со средней дистанции.

ТЕМА 5: Тактическая подготовка.

Нападение

Розыгрыш мяча игроками команды. Организация атаки кольца.

«Передай мяч и выходи». Заслон защитнику партнера. Наведение на партнера своего защитника. Взаимодействие «Треугольник».

Взаимодействие «Тройка». «Малая восьмерка». Скрестный выход.

Система быстрого прорыва. Система нападения без центрального игрока.

Защита

Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке. Подстраховка партнера. Переключение на другого нападающего. Проскальзывание. Групповой отбор мяча. Противодействие «Тройке». Противодействие «Малой восьмерке». Система личной защиты.

ТЕМА 6: Игровая подготовка. Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями. Овладение основами тактики командных действий. Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.

ТЕМА 7: Участие в контрольных играх и соревнованиях.

Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке. Подготовительные учебные двухсторонние игры.

Товарищеские встречи с командами соседних школ. Итоговые контрольные игры с приглашением родителей. Участие в школьных соревнованиях.

ТЕМА 8: Переводные испытания. Выполнение контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Проверка знаний правил баскетбола. Проверка умений проведения разминки с товарищами, составления комплекса упражнений.

Ожидаемый результат 2-го года обучения:

К концу второго года обучения учащиеся:

- научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня;
- улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к любым нагрузкам;
- пополнят технико-тактический арсенал игры в баскетбол;
- освоют разнообразную игровую практику;
- научатся ловить мяч двумя руками при движении сбоку;
- научатся ловить мяч двумя руками в прыжке;
- научатся ловить мяч одной рукой в движении;
- освоют передачу мяча двумя руками в движении (встречные);
- освоют передачу мяча двумя руками в движении (сопровождающие);
- освоют передачу мяча одной рукой с боку (с отскоком);
- научатся передавать мяч одной рукой снизу (с отскоком);
- научатся передавать мяч одной рукой в прыжке;
- будут выполнять броски в корзину двумя руками (добивание);
- будут выполнять броски в корзину одной рукой с отскоком от щита; в движении;
- будут выполнять броски в корзину за 3-х очковой линией;
- в нападении получат навыки ставить заслон;
- научатся в защитных действиях выполнять переключение на другого игрока;
- будут уметь защищаться системой личной защиты;
- научатся обходить соперника с изменением высоты отскока;
- будут ловить мяч одной рукой в прыжке;
- смогут передавать мяч одной рукой (поступательные);
- смогут обходить соперника с изменением направления.

8. Учебно-тематический план третьего года обучения

Задачи на 3-й год обучения:

1. Приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни.
2. Укреплять здоровье, закаливать организм, содействовать правильному физическому развитию, повышать уровень общей физической подготовки.
3. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
4. Обучение приёмам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
5. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Выполнение различных функций во взаимодействии.
6. Совершенствование тактики командных действий.
7. Приобщение к соревновательной деятельности на уровне города и республики.
8. Передача одарённых детей в СДЮШОР по баскетболу.

№ п.п.	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Общие основы баскетбола. Охрана труда и техника безопасности.	2	-	2
2	Общая физическая подготовка.	1	15	18
3	Специальная физическая подготовка.	2	16	20
4	Техническая подготовка.	4	24	28
5	Тактическая подготовка.	6	22	28
6	Игровая подготовка.	2	26	28

7	Участие в соревнованиях.	2	14	16
8	Переводные испытания.	1	3	4
Итого:		20	120	140

Содержание занятий:

ТЕМА 1: Общие основы баскетбола. Охрана труда и техника безопасности. Планирование и контроль спортивной подготовки.

Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях. Установка на игру и разбор результатов. Психологическая подготовка юных спортсменов. Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).

ТЕМА 2: Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Беговые упражнения. Повторный бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений. Упражнения для развития различных двигательных качеств.

Комбинированные упражнения. Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м.

Подвижные игры: «10 передач», «Снайперы», различные «Пятнашки».

Мини-футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол.

ТЕМА 3: Специальная физическая подготовка. Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами. Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.

Упражнения для координации движений. Упражнения для развития специальной выносливости.

ТЕМА 4: Техническая подготовка. Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. Финты, обманные движения, остановки, повороты.

Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками. Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками. Скрытые передачи. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Перевод под ногой, за спиной. Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу. Добивание в кольцо двумя руками в прыжке. Обучение броску крюком. Разноудаленные броски с места и в движении. Обучение технике трехочкового броска. Дальнейшее обучение штрафному броску. Бросок в прыжке одной рукой.

ТЕМА 5: Тактическая подготовка.

Нападение

Командная атака кольца противника. Дальнейшее обучение заслону на месте и в движении. Наведение. Треугольник, Тройка. Малая восьмерка.

Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Система быстрого прорыва. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрального.

Защита

Противодействие атаки кольца. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Групповой отбор мяча. Система личной защиты.

Система зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга.

ТЕМА 6: Игровая подготовка. Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.

Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода). Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий

(отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секундометристов, секретарей. Освоение терминологии, принятой в баскетболе. Владение командным языком, умение отдать рапорт.

Проведение упражнений по построению и перестроению группы.

В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.

Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

ТЕМА 7: Участие в контрольных играх и соревнованиях.

Участие в первенстве школы по баскетболу. Участие в матче встречах по мини-баскетболу.

Участие в товарищеских играх с командами других школ. Участие сборной команды школы в первенстве города по баскетболу.

(получают большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.

Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде города по баскетболу).

ТЕМА 8: Переводные испытания. Выполнение контрольных нормативов по физической и технической подготовке в присутствии тренеров ДЮСШ. Проверка знаний правил баскетбола. Проверка умений проведения разминки с товарищами, составления комплекса упражнений.

Зачисление в состав воспитанников ДЮСШ по баскетболу.

Ожидаемые результаты после 3-го года обучения.

К концу третьего года обучения учащиеся:

- научатся планировать и контролировать спортивную подготовку;
- улучшат технико-тактическую подготовку;
- улучшат психологическую подготовку;
- смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- научатся в нападающих действиях выполнить “наведение”;
- в командных нападающих действиях смогут выполнить “скрестный выход”;
- в защитных командных действиях смогут использовать “групповой отбор”;
- в защитных действиях смогут выполнить “проскальзывание”;
- в защитных командных действиях научатся противодействовать “скрестному выходу”;
- будут уметь заполнять протокол игры;
- смогут оказать первую помощь при легких травмах;
- научатся ловить мяч одной рукой при встречном движении;
- смогут передавать мяч одной рукой (сопровождающие);
- будут передавать мяч одной рукой на большое расстояние (14-16 метров);
- будут выполнять обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход;
- смогут обходить соперника с изменением скорости;
- научатся перехватывать мячи при передаче его соперником;
- умело смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника(2х1);
- умело смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против одного или двух защитников(3х1, 3х2);
- умело в нападающих командных действиях смогут использовать систему “быстрого прорыва”;
- в нападающих командных действиях смогут использовать “малую восьмерку”;
- научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника(1х2);
- умело будут действовать в защите при выходе трех нападающих против одного защитника, или двух защитников(1х3, 2х3);
- смогут перестраиваться в защите, чтобы противодействовать “быстрому прорыву” соперников.

9. Этапы реализации методической разработки

Этапы реализации методической разработки (образовательной программы «Спортивная игра-баскетбол») соответствуют годам обучения и состоят из трех этапов.

1 этап – аналитический. Выявление хорошо успевающих и ответственных в области физической культуры детей я, как учитель, осуществляю на своих уроках, анализируя отношение к учебе и успеваемость каждого ребёнка в отдельности. Работая с журналом и беседуя с другими учителями-предметниками, я убеждаюсь в том, что данный ребенок способен войти в группу подготовки. Часто в

классе есть много хорошо успевающих по физической культуре детей, но это не значит, что все они будут способными баскетболистами.

На этом этапе необходимо провести ряд работ, связанных с началом реализации разработки по подготовке юных баскетболистов. Это: проблемный анализ эффективности работы школы в области физической культуры и спорта, мониторинг состояния физической подготовленности во всех классах, мониторинг заболеваемости учащихся, разработка образовательной программы по подготовке юных баскетболистов, перспективного плана спортивно-массовых мероприятий, разработка Положения по проведению соревнований по баскетболу в школе, начиная с 4-5 х классов, пополнение спортивного инвентаря, взаимодействие с классными руководителями и администрацией, подготовка мест занятий юных баскетболистов и утверждение расписания занятий.

2 этап – основной этап формирования, углубления и развития способностей учащихся в дисциплине «Баскетбол». Этап предполагает активную диагностическую работу учителя и школы по комплектованию разновозрастных групп баскетболистов, выполнение запланированных мероприятий, проведение внутришкольных соревнований, комплектование сборной команды школы для участия в районных соревнованиях, утверждение плана подготовки и т.д.

На этом этапе проводится диагностика тех способностей детей, которые необходимы баскетболисту: отличная физическая подготовленность, лидерские качества, стремление к процессу познания, готовность на напряженную каждодневную работу, толерантность, коммуникативность, гордость за свою школу и команду, самостоятельность и умение работать в команде.

На основании мониторинга физической подготовленности, результатов участия в различных соревнованиях, собеседования с учениками, их желания я отбираю группы детей, с которыми предстоит основная работа, с ними обсуждаю стратегию достижения максимальной эффективности поставленных целей: уточняю методические аспекты организации работы с учащимися на уроках физкультуры и во внеурочное время, разрабатываю задания для каждой группы учеников, определяю оптимальные формы работы с ними.

Учащихся разбиваю на группы по возрастному принципу и по уровню подготовленности. Для каждой группы составляю учебный план, который в процессе работы может изменяться и дополняться. Это связано с тем, что какие-то пункты плана учащиеся могут выполнить быстрее, чем запланировано, а на каких-то, наоборот, придется задержаться дольше. Тщательно разрабатываю практические задания для каждой группы, а также даю конкретные задания детям по работе дома. На этом этапе сборная команда школы активно участвует во всех спортивных мероприятиях как школы, так и в районе. Полученный результат может быть разным и это дает материал для анализа и корректировки подготовки в будущем.

3 этап – обобщающий, рефлексивный, завершающий.

На этом этапе идёт завершение всего цикла подготовки и выполняется основная процедура - рефлексия. Подведение итогов предполагает обмен информацией всех участников детского спортивного объединения о результатах проделанной работы. Это происходит на общих собраниях команды, на заседаниях педсовета, методического совета школы, МО. Подводятся итоги соревнований различного уровня, сравниваются с итогами предыдущих соревнований, делаются выводы, анализируются ошибки, выявляются недостатки. Для продолжения этой работы составляется скорректированный план работы с детьми, учитывающий предыдущие ошибки. Результаты обобщаются и оформляются в виде аналитического отчета. Итоговая оценка всей работы на данном этапе позволяет определить соответствие полученного продукта первоначальному замыслу, предполагает проблемный анализ результатов и определение перспектив дальнейшего развития школы в области физической культуры и спорта, подготовки юных баскетболистов.

По итогам года готовится презентация, издаётся компакт-диск.

Каковы же критерии для отбора в группы подготовки юных баскетболистов?

10. Критерии для отбора обучающихся в группы юных баскетболистов

Учащиеся:

1. Легко и быстро достигают высоких результатов в том или ином виде спорта (особенно баскетболе) или деятельности: спортивно-техническая подготовка, способность выдерживать большие нагрузки.

2. Проявляют активность и способность к саморегуляции в деятельности (высокая мотивация и самостоятельность в работе), умение решать нестандартные спортивные задачи (в поисках новых способов выходит за рамки поставленной задачи).

3. Проявляют способность к импровизации на занятиях баскетболом.

4. Проявляют интеллектуальность, нравственность и эрудированность в области спорта (особенно баскетбола).

Ожидаемые результаты этой работы:

1. Создание инновационной системы работы с юными баскетболистами.

2. Высокие результаты по итогам соревнований различного уровня.

3. Благоприятные условия для развития и реализации спортивных способностей учащихся.

4. Пополнение информационного банка данных о технологиях по практической и теоретической подготовке юных баскетболистов.

5. Расширение диапазона мероприятий (урочная и внеурочная деятельность) для раскрытия способностей учащихся.

11. Особенности организации учебно-тренировочного процесса

Формирование групп осуществляется в начале учебного года, согласно санитарно - эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп. Количественный состав групп - 10-15 человек. Годовой резерв времени на группу составляет 140 часов.

По окончании учебного года и успешной сдачи переводных испытаний учащиеся переходят на следующий год обучения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией школы по представлению учителя физической культуры в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их по другим общеобразовательным предметам.

Учебный материал программы «Баскетбол» представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки юных спортсменов: теоретическую, физическую, техническую, психологическую и соревновательную.

Учебно-тренировочная группа объединения юных баскетболистов формируются из практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку и имеющих хорошие показатели по предмету «Физическая культура» при условии выполнения контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке баскетболиста.

Основными формами организации деятельности детей являются индивидуальная, фронтальная, групповая.

В течение учебной недели и в каникулярное время занятия объединения проводятся 2 раза по два часа с общим годовым объемом в 140 часов.

Индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу обучающихся (оказание помощи детям со стороны учителя позволяет, не уменьшая активности ученика, содействовать выработке навыков самостоятельной работы).

Фронтальная форма предусматривает подачу учебного материала всему коллективу обучающихся.

Групповая форма работы ориентирует учащихся на создание так называемых «творческих пар». Групповая работа позволяет выполнять наиболее сложные элементы, помогает детям ощутить помощь со стороны друг друга, учитывая возможности каждого.

Наиболее эффективными педагогическими средствами, побуждающими детей к занятиям в группах юных баскетболистов являются:

- неформальная обстановка;

- отсутствие регламентации;

- свободный выбор детьми видов практической деятельности, отражающий интересы и потребности учащихся, разнообразные соревновательные элементы, возможность проявить себя в спортивных мероприятиях, общение со сверстниками, желание работать в команде.

Комплексное решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач предполагает организацию разнообразной деятельности, включающей:

- коллективную подготовку и проведение традиционных школьных мероприятий;

- подготовка и участие в спортивных соревнованиях на первенство школы, района по баскетболу;

- сотрудничество с коллективами других образовательных учреждений;
- взаимодействие с родителями;
- поощрение за успехи.

Эта проводимая мной работа способствует созданию атмосферы психологического комфорта ребенка, желанию заниматься в объединении, видеться и общаться с друзьями. Такая атмосфера достигается посредством использования методов, средств, приемов методики коллективной спортивной деятельности, целесообразной, гибкой структурой построения детского коллектива, организацией детского самоуправления.

Спортивная тренировка юных баскетболистов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными баскетболистами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных баскетболистов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных баскетболистов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки группы баскетболистов.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные баскетболисты должны овладеть спортивной техникой и соревновательной тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; соревновательный (в контрольных испытаниях).

Всю свою работу с баскетболистами строю поэтапно: спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. В это время происходит окончательный отбор детей для дальнейших занятий в объединении юных баскетболистов, поскольку закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством участниками команды и количественного состава.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозирую нагрузку очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 12-14 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера даю небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки, применяемые мной в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов применяю упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы сочетаю с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяю в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включаю и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы,

использую во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляю соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Особенности обучения: обучение осуществляю на основе общих методических принципов. В большей степени использую методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ выполняю целостным и образцовым, а объяснение - простым.

Детям ставлю двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Основные направления моих тренировок сводятся к достижению определенного уровня физической, теоретической, волевой и соревновательной подготовленности детей.

Этап начальной подготовки школьников - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством. Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Особенности применяемых мной методов обучения можно охарактеризовать так: двигательные навыки у юных баскетболистов формирую параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в спорте. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году занятий является овладение основами техники баскетбола. При этом процесс обучения проходит концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не превышает двух дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу планирую 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей. Применение на начальном этапе занятий баскетболом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных баскетболистов.

Методика контроля, применяемая мной при подготовке: контроль на этапе НП использую для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он комплексный, проводится регулярно и своевременно, основывается на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляю один раз в неделю.

Предусматриваю врачебный контроль за юными баскетболистами:

- углубленное медицинское обследование (1 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами

тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях: невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе начальной подготовки значительно увеличиваю число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдаю игровому и соревновательному методам. На первых этапах начальной подготовки рекомендую использование контрольных соревнований в виде контрольных прикидок. Так как младшие учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формирую в стенах школы.

Программу соревнований, их периодичность, возраст участников стараюсь строить строго соответственно действующим правилам соревнований и доступными нормам нагрузок.

Юных баскетболистов в соревнованиях нацеливаю на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним.

12. Особенности этапов обучения баскетболистов двигательным действиям

Обучение – это целенаправленный, систематический и организованный процесс. В процессе обучения юных баскетболистов двигательным действиям ставится задача научить управлять своими действиями. Это значит - регулировать прилагаемые усилия, быстроту выполнения, форму, амплитуду, направление движения. Весь процесс обучения двигательным действиям включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

1. Этап начального разучивания – его цель – сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах.

Основные задачи на этом этапе:

1. Сформировать смысловое и зрительное представление о двигательном действии и способе его выполнения.

2. Создать двигательные представления по основным опорным точкам – элементам действия-путем освоения подводящих упражнений или структурных элементов изучаемого действия.

3. Добиться целостного выполнения двигательного действия в общих чертах на уровне первоначального умения.

4. Предупредить или устранить значительные искажения в технике двигательного действия.

Решение этих задач осуществляется поочередно. Продолжительность этапа начального разучивания двигательного действия зависит от:

- степени сложности техники изучаемого действия;
- уровня подготовленности занимающихся;
- их индивидуальных особенностей;
- возможности использовать положительный эффект переноса навыков.

2. Этап углубленного разучивания: Цель - сформировать полноценное двигательное умение.

Основные задачи этапа:

1. Уточнить действие во всех основных опорных точках как в основе, так и в деталях техники;

2. Добиться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники;

3. Устранение мелких ошибок в технике, особенно в ее основном звене. Данные задачи могут решаться параллельно (одновременно). Эффективность обучения на этом этапе во многом зависит от правильного и оптимального подбора методов, приемов и средств обучения. Эффективность использования различных упражнений (подготовительные, подводящие, имитационные) достигается при четком соблюдении следующих моментов: а) цели и задачи упражнения; б) структурная взаимосвязь с основными двигательными действиями; в) дозирование упражнений; г) контроль и самоконтроль выполнения.

3. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

Цель – двигательное умение перевести в навык.

Основные задачи:

1. Добиться стабильности и автоматизма выполнения двигательного действия;

2. Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники.

3. Добиться выполнения двигательного действия в соответствии с требованиями его практического использования (максимальные усилия и скорости, экономичность, точность, рациональный ритм и т.д.

4. Обеспечить вариативное использование действия в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Эти задачи могут решаться как одновременно, так и последовательно, так как все они тесно взаимосвязаны. На этом этапе увеличивается количество повторений в обычных и новых, непривычных условиях, что позволяет вырабатывать гибкий навык.

13. Методическая последовательность овладения двигательным действием

1. Формирование у занимающихся положительной учебной мотивации (мотивация - совокупность стойких мотивов, побуждений, определяющих содержание, направленность и характер деятельности

личности, ее поведение. Мотивация достижения – выработанный в психике механизм достижения, действующий по формуле: мотив «жажда успеха» - активность – цель – «достижение успеха».

2. Формирование знаний о сущности двигательного действия (знания формируются на основе наблюдений за выполнением действия и прослушивания сопровождающего показ комментария, цель которого – выделить в этом действии те элементы, от которых зависит успех его выполнения. Здесь исключительно важен подбор эффективных методов словесного и наглядного воздействия для обеспечения необходимых знаний и ощущений).

3. Создание полноценного представления об изучаемом движении:

- зрительный образ двигательного действия, возникаемый на основе наблюдения;
- логический (смысловой) образ, основанный на знании, получаемом при рассказе, объяснении, комментарии, сравнении, анализе и т.д;
- двигательный образ, создаваемый на основе уже имеющегося у ученика двигательного опыта либо на тех ощущениях, которые у него возникают при выполнении подводящих упражнений.

4. Освоение изучаемого двигательного действия в целом: (для практического освоения техники двигательного действия нужны неоднократные повторения движений с установкой на лучшее разрешение двигательной задачи, устранение допущенных ошибок, с тем чтобы качественнее и быстрее осваивать движения).

14. Ожидаемые результаты реализации методической разработки

1. Воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборной команды школы для участия в районных соревнованиях по баскетболу.

2. Изменение структуры, стиля и способов управления в области физической культуры и спорта в условиях школы.

3. Изменение условий существования и развития системы внеучебной работы в области баскетбола в условиях школы.

4. Совершенствование взаимоотношений учащихся и учителей физической культуры.

5. Утверждение в школе новых параметров и критериев успеха в области физической культуры и спорта.

6. Увеличение доли одаренных детей, получающих эксклюзивное образование.

7. Полный охват одаренных школьников участием в разнообразных видах и формах спортивных мероприятий, организуемых на различных уровнях в условиях школы.

8. Наличие пакета локальных актов, нормативных правовых документов, регламентирующих реализацию методической разработки.

9. Наличие пакета (сборников) научно-методических разработок для работы с юными баскетболистами.

10. Увеличение доли педагогических работников школы, прошедших специальную подготовку и обладающих необходимой квалификацией для организации работы с одаренными спортивными детьми.

11. Положительная динамика участия в районных соревнованиях по баскетболу.

Показателями результативности программы также являются:

- повышение роли атлетической подготовки. Ее направленность определяется морфофункциональными и психологическими особенностями школьников, используется в зависимости от этапа подготовки в развивающем, поддерживающем и компенсирующем режимах;

- повышение эффективности средств технико-тактической подготовки;
- приобретение опыта соревнований, борьбы с другими командами;
- специализированность всех средств подготовки юных баскетболистов.

Основными факторами, обуславливающими эффективность деятельности учащихся по итогам реализации программы «Баскетбол», являются:

- социальные черты личности, мотивация к физической активности;
- уровень технико-тактической подготовленности;
- уровень общей и специальной физической подготовленности;
- уровень психологической подготовленности;
- показатели психических процессов;
- особенности темперамента, эмоционально-волевой сферы, типологические свойства нервной системы;
- благоприятное функциональное состояние на базе хорошего здоровья;

- рост антропометрических показаний;
- возраст и стаж физических занятий;
- успешность игровой деятельности.

Показателями успешности освоения образовательной программы «Баскетбол» является также знания и умения детей, а именно - дети должны знать:

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков России;
- правила игры, правила личной гигиены;
- азбуку баскетбола (основные технические и тактические приемы);
- профилактику травматизма на занятиях;
- основные этапы Олимпийского движения;
- способы оказания первой доврачебной помощи;
- значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек;
- жесты судей, заполнение технического и игрового протокола.

Дети должны уметь:

- выполнять перемещения в стойке; остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
 - владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
- передвигаться в защитной стойке; выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге; ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках; владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении; играть по упрощенным правилам мини-баскетбола;
 - выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке; владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру; вырывать и выбивать мяч; играть в баскетбол по правилам;
 - выполнять челночный бег с ведением мяча; ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках; владеть технико-тактическими действиями в защите и нападении; выполнять бросок в прыжке после ведения и ловли мяча в движении; выполнять судейство; играть в баскетбол по правилам;
 - выполнять технико - тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за отскок); вести мяч без зрительного контроля; применение персональной защиты; играть в баскетбол в условиях, приближенным к соревнованиям; участвовать в квалификационных соревнованиях;
 - выполнять технические приемы и командно-технические действия в нападении и защите; атаковать кольцо в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки; с сопротивлением защитника;
- применять позиционное нападение и зонную защиту; играть в баскетбол в условиях соревновательной деятельности.

15. План – конспект занятия по баскетболу

Тема занятия «Ведение мяча правой, левой рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди».

Цель занятия: Овладение навыками ведения и передачи мяча двумя руками от груди; способствовать укреплению здоровья учеников; формировать у учащихся интерес к занятиям физическими упражнениями.

Задачи занятия:

1. Способствовать воспитанию морально-волевых качеств: выдержки, организованности, умения преодолевать трудности.

2. Формировать технику ведения мяча и передачи мяча двумя руками от груди.

3. Способствовать развитию физических качеств: ловкости, быстроты реакции, подвижности, координации движения, прыгучести при выполнении физических упражнений, игр, эстафет.

Инвентарь: баскетбольные мячи, мячи набивные по 1 кг, кегли, обручи, свисток, секундомер

Место проведения: спортивный зал школы

Дата проведения:

Учитель: .

Ход занятия

Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка	Организационно методические указания
Подготовительная часть занятия 14 минут			
<p>Организационный момент</p> <p>1. Построение. Учитель приветствует учащихся.</p> <p>2. Сообщение задач занятия. Учитель называет тему урока.</p> <p>Правила поведения и техники безопасности во время выполнения упражнений с баскетбольным мячом</p> <p>Строевые упражнения на месте: игра «Класс-Смирно»!</p>	<p>Обучающиеся приветствуют учителя.</p> <p>Воспринимают тему занятия.</p>	<p>2 мин</p> <p>1 мин.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка наличия спортивной формы, выявление больных.</p> <p>Совершенствование техники выполнения поворотов и перестроения</p>
<p>Разминка:</p> <p>1. Разновидности ходьбы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -на внутренней стороне стопы; -на внешней стороне стопы; -на носках; с хлопками; -на пятках;- 	<p>Учащиеся перестраиваются в колонну по одному.</p> <p>Выполняют самостоятельно подсчет пульса</p>	<p>8 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Определить пульс.</p> <p>Учитель предлагает перестроиться в колонну по одному. Объясняет и показывает упражнения</p> <p>По ходу выполнения исправляет</p>

<p>-перекатом с пятки на носок</p> <p>2. Медленный бег по периметру зала, бег с изменением направления (змейкой, приставными шагами, с поворотами, с ускорением по длинной стороне зала, с ускорением по диагонали.</p> <p>3. ОРУ с мячами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - и.п.- мяч внизу. 1- мяч вверх. 2- мяч вперед. 3 вращение мяча вокруг талии. 4- и.п.; - и.п.- мяч в руках перед грудью. 1 подбросить мяч в верх. 2-3 поворот на 360 гр. 4 и.п.; - и.п.- мяч внизу. 1- наклон.2- и.п.3- наклон назад, мяч вверх. 4- и.п.; - и.п.- мяч внизу. 1- левая назад на носок, мяч вверх, прогнуться. 2- и.п. 3-4- то же в другую сторону. - и.п.- то же. 1- выпад вправо, мяч вперед. 2- и.п. 3-4- то же влево; - и.п.- руки на поясе. прыжки через мяч. <p>Учитель предлагает выполнить дыхательные упражнения и переключить свою деятельность на другую работу.</p>	<p>Выполняют упражнения в движении в колонне по одному. Ускорения – парами.</p> <p>Перестроение в колонну по 4 в движении. Освобожденные раздают набивные мячи.</p> <p>Выполняют упражнения с набивным мячом</p> <p>Выполняют самостоятельно упражнения на дыхание.</p>	<p>3 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>ошибки и комментирует значение выполняемых упражнений.</p> <p>Беговые задания выполняются под музыкальное сопровождение.</p> <p>Следить за дистанцией, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений.</p> <p>Мячи лежат на гимнастической скамейке. Освобожденные учащиеся по команде раздают мячи.</p>
<p>Основная часть 25 минут</p>			
<p>1.Ведение мяча на месте:</p> <ul style="list-style-type: none"> - только одной рукой (правой, левой); - впереди - сбоку от себя; - накладывание кисти на мяч; - правила « двойное ведение мяча». 	<p>Перестроение в две шеренги</p>	<p>2 мин</p>	<p>Высота отскока – до пояса.</p> <p>Ведение сначала правой, затем левой рукой.</p> <p>Ведение не за счет удара, а плавного толчка мяча.</p> <p>Ведение без зрительного контроля.</p>
<p>2. В колоннах по одному ведение мяча правой, левой рукой с обведением кегли (шагом)</p>	<p>Дистанция между учениками – 2 м.</p>	<p>2 мин.</p>	<p>Расстояние между кеглями – 1, 5 м.</p>
<p>3.Ведение мяча правой, левой между кеглями, стойками</p>	<p>Без зрительного контроля</p>	<p>2 мин.</p>	<p>Перевод мяча с правой руки на левую при обводке.</p>

4. Ведение мяча правой, левой рукой с последующей передачей мяча (следующему ученику)	Дистанция передачи – 3 м.	3 мин.	Колонны стоят напротив
5. Перевод мяча с левой руки на правую при ведении.	Использовать высокое и низкое ведение	2 мин.	Использовать гимнастическую скамейку
6. Ловля и передача мяча двумя руками от груди (показ и рассказ техники выполнения): - передачи мяча двумя руками от груди во встречных колоннах с последующим переходом в противоположную колонну; - передачи и ловля мяча двумя руками от груди во встречных колоннах не изменяя положения в колонне; - в кругу: передачи через центрального игрока двумя руками от груди; - Игра «Мяч капитану».	Работа кистей рук	9 мин.	В случае неправильного выполнения – остановить, показать правильно, продолжить.
	Следовать указаниям учителя		
7. Игры, эстафеты: - ведение мяча между игроками команды с последующим прокатыванием под ногами; - «Самый умный, самый ловкий» передачи мяча через обруч; - «Черепашка» – лазание по пластунски с мячом. Подведение итогов игры.	Стараться выполнять упражнения без зрительного контроля	5 мин.	Расстояние между игроками – 3 м. Мяч посылается на уровне груди.
Заключительная часть – 6 минут			
1. Построение в шеренгу. Медленный бег по залу. 2. Дыхательные упражнения. Голосовое дыхание 3. «Волшебный сон» (дети садятся на скамейки).	Внимательно слушают. Учитель говорит слова, а дети медленно их выполняют.	1 мин. 30 сек. 2 мин.	Ваши головки наклоняются... Глазки закрываются... Мы спокойно отдыхаем... Сном волшебным засыпаем... Наши ручки засыпают... Ножки тоже отдыхают... Плечи... спинки... животы... Мышцы расслабляются Силы набираются... Все мы с вами отдыхаем...

<p>4. Подведение итогов урока:</p> <p>Вопросы учащимся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - какие бывают передачи в баскетболе; - как можно вести мяч в баскетболе; - что такое два ведения в баскетболе; - чего нельзя делать в баскетболе. <p>5. Домашнее задание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки - 2 серии по 10-12 раз, мальчики- 3 серии по 16 раз). <p>Организованный уход с занятия.</p>		<p>1 мин.</p>	<p>Сном волшебным засыпаем... Раз...Два...Три...Четыре...Пять... Всем пора уже вставать! Потянулись и прогнулись, Дружно мне все улыбнулись, А теперь пора вам в класс И пусть здоровье будет у вас.</p> <p>Определить лучших учеников, дать рекомендации отстающим.</p> <p>Учитывать правильность и быстроту ответа</p>
---	--	---------------	--

Список использованной при подготовке к занятию литературы:

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. М. ,«Просвещение» 2011г.
2. Калугин М.А. Новоторцева Н.В. Развивающие игры для младших школьников. М., «Академия развития.1996
3. Колодницкий Г.А. Физическая культура в начальной школе. М.,1996г.

16. Формы фиксации и анализа результатов

Неотъемлемой частью образовательного процесса и педагогической деятельности является педагогический контроль.

Педагогический контроль – это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физической подготовленности для оценки применяемых средств, методов и нагрузок. Основная цель педагогического контроля – это определение связи между факторами воздействия (средства, нагрузки, методы) и теми изменениями, которые происходят у занимающихся в состоянии здоровья, физического развития, спортивного мастерства (факторы изменения). На основе анализа полученных в ходе педагогического контроля данных проверяется правильность подбора средств, методов и форм занятий, что дает возможность при необходимости вносить коррективы в ход педагогического процесса. В своей практике использую пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное назначение.

Предварительный контроль - провожу в начале учебного года, он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности учащихся к занятиям. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

Оперативный контроль – предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха (контроль за дыханием, работоспособностью, самочувствием, ЧСС и т.п.). Данные оперативного контроля позволяют мне оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

Текущий контроль – провожу для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяю время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине и направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат мне основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

Этапный контроль – служит для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной учебной четверти. С его помощью определяю правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физических нагрузок занимающихся.

Итоговый контроль – провожу в конце учебного года для определения успешности выполнения запланированных результатов, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса подготовки, ее составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья, успешность выполнения учащимися личных планов, уровень спортивных результатов на прошедшей олимпиаде) являются основой для последующего планирования всей подготовительной работы.

В своей педагогической практике при работе с юными баскетболистами применяю различные методы контроля за технической и физической подготовленностью детей:

1. Педагогическое наблюдение.
2. Опрос (в форме собеседования).
3. Прием нормативов на определение физической подготовленности.
4. Тестирование (теоретическое и практическое).
5. Контрольные прикидки.
6. Простейшие врачебные методы (измерение ЖЕЛ, массы тела, становой силы).
7. Хронометрирование занятий.
8. Определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС.

Занятия баскетболом оказывают на организм ребенка необычайно сильные, сложные и многообразные воздействия. Только правильно организованные занятия с соблюдением принципов спортивной тренировки укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность организма, способствуют росту спортивного мастерства. Неправильная организация занятий, пренебрежение методическими указаниями, выполнение объема и интенсивности физической нагрузки без учета состояния здоровья и индивидуальных особенностей занимающихся, отсутствие регулярного медицинского контроля могут нанести вред здоровью. Врачебный контроль и врачебно-педагогические наблюдения дадут лучший результат, если они будут

дополнены самоконтролем. Для занимающихся спортом он необходим. Результаты самоконтроля записываются в специальный дневник.

К учету предъявляю ряд требований: своевременность, объективность, точность и достоверность, полнота, простота и наглядность.

Цель контроля за подготовленностью юных баскетболистов совпадает с целью всей тренировочной работы, проделанной в течение всего года.

Целью итогового контроля является определение степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, ориентации учащихся на дальнейшее совершенствование, получение сведений для совершенствования образовательной программы «Баскетбол» и методик обучения.

Задачи контроля:

- определение фактического состояния уровня подготовки детей;
- прогнозирование подготовки на будущий период времени;
- определение причин отклонений при подготовке от заданных параметров;
- обеспечение устойчивого состояния подготовленности баскетболистов.

Объектами контроля являются:

- знания понятий, терминологии, теории в области физической культуры, олимпийского движения;
- мастерство и техника исполнения элементов баскетбола;
- степень самостоятельности в тренировочной работе;
- развитие физических качеств.

В конце мая проводится итоговое тестирование, на котором подводятся результаты работы за год, анализируются достижения и допущенные ошибки, поощряются лучшие учащиеся. Детям даются персональные домашние задания на летние каникулы.

Поэтапная система отслеживания результатов подготовки по каждому ребенку, начиная с первого момента взаимодействия с ребенком, позволяет увидеть его собственные успехи по сравнению с исходным уровнем. Регулярное отслеживание результатов может стать основой стимулирования и поощрения учащегося за его труд, старания, прирост мастерства — что поддержит его стремление к новым успехам.

17. Критерии оценки результатов подготовки юного баскетболиста

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Оценка
1. Теоретическая подготовка юных олимпийцев			
1.1. Теоретические знания юных баскетболистов	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой). Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$.) Максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).	Удовл. Хорошо Отлично
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Минимальный уровень (ребенок избегает употреблять специальные термины). Средний уровень (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой). Максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием).	Удовл. Хорошо Отлично
2. Спортивно – техническая подготовка			
2.1. Практические умения и навыки юных	Соответствие практических умений и	Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных умений и навыков). Средний уровень (объем усвоенных умений и	Удовл.

баскетболистов	навыков программным требованиям	навыков составляет более ½). Максимальный уровень (учащийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой подготовки за конкретный период).	Хорошо Отлично
2.2. Владение специальным оборудованием и спортивным инвентарем	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и инвентаря	Минимальный уровень (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием и инвентарем) Средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога). Максимальный уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей).	Удовл. Хорошо Отлично
2.3. Креативные навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Начальный (элементарный) уровень развития <u>креативности</u> (учащийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога). Репродуктивный уровень (Выполняет в основном задания на основе образца). Творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества).	Удовл. Хорошо Отлично
3. Коммуникативные качества			
3.1. Учебно-коммуникативные умения: умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от учителя	Минимальный уровень (учащийся испытывает затруднения при работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога). Средний уровень (умеет слушать и выполняет задания, данные педагогом. Обращается за помощью при необходимости). Максимальный уровень (выполняет задания самостоятельно).	Удовл. Хорошо Отлично
3.2. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правилам безопасности	Минимальный уровень (учащийся овладел менее чем ½ навыков соблюдения правил безопасности). Средний уровень (объем усвоенных навыков составляет более ½) Максимальный уровень (учащийся освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период).	Удовл. Хорошо Отлично

Большое значение при подготовке юных баскетболистов имеет правильное обучение двигательным действиям, от которых будет зависеть уровень мастерства спортсмена в дальнейшем.

18. Взаимодействие с родителями юных баскетболистов

Очень важно, чтобы дети приходили на занятия в секцию баскетбола с удовольствием, прочно овладевали умениями и навыками интересного для них спортивного направления деятельности.

В настоящее время набирает силу процесс отчуждения семьи от школы.

Учитель физической культуры и родитель являются основными носителями информации о ребенке. Каждый из них знает о маленьком человеке то, что порой не знает другой. Именно знание того, что окружает ребенка, что может влиять на него, помогает выработать единую линию воздействия на развивающуюся личность со стороны учителя и родителей.

Ключ к сотрудничеству педагога с родителями - в их взаимопонимании: педагог приобретает в лице родителей добрых и надежных помощников, а родители обогащаются педагогическими идеями, методами и подходами к воспитанию своих детей.

Сделать семью союзником в воспитании - основная задача в работе с родителями. Предусматриваю следующие варианты взаимодействия:

- предоставление возможности в начале учебного года познакомиться с программными материалами детского спортивного объединения юных баскетболистов, с условиями занятий. С этой целью провожу по традиции День открытых дверей для детей, родителей и классных руководителей школы, организатора внеклассной работы;
- информирую об успехах и достижениях детей через выступления на родительских собраниях, через систему открытых занятий и совместных спортивных праздников, индивидуальную работу;
- организую совместную деятельность детей и родителей;
- принимаю посильную помощь со стороны родителей в укреплении материальной базы школы.

Важной формой осуществления контакта педагога с родителями считаю индивидуальную работу. В чем ее преимущество?

Изучая семьи, беседуя с родителями, наблюдая за общением детей и родителей, знакомясь с условиями воспитания ребенка в семье, можно быстрее и точнее определить пути воздействия на ребенка, создать условия для доверия и взаимопонимания с ребенком и его родителями.

Применяю следующую методику взаимодействия с родителями:

1 стадия: поиск контактов при первой встрече;

2 стадия: определение индивидуальных особенностей детей, изучение условий семейного воспитания;

3 стадия: определение тактики действий родителей и педагога, их совместных усилий в формировании личности ребенка (что необходимо развивать и воспитывать в ребенке, какими способами и средствами, что нуждается в корректировке);

4 стадия: упрочение сотрудничества в достижении общей цели;

5 стадия: реализация индивидуального подхода к ребенку;

6 стадия: совершенствование педагогического сотрудничества.

Для того, чтобы выстроить сотрудничество с родителями, необходимо обладать достаточной информацией о состоянии семей и о положении ребенка в семье. Поэтому индивидуально с каждым ребенком веду разговор о его семье, необходимую информацию фиксирую, определяю социально-неблагополучные семьи, в которых ребенок нуждается в помощи, и где влияние на ребенка носит негативный характер, определяю тактику работы с такими семьями и детьми, а также определяю отдельных родителей, потенциально способных на сотрудничество.

19. Методическое обеспечение образовательного процесса

Образовательная программа «Спортивная игра-баскетбол» имеет методическое сопровождение, состоящее из шести разделов:

1. Авторские методики: методические разработки приемов обучения; разработки тем программы; описание отдельных занятий; эссе образовательной программы и пути ее реализации.

2. Учебно - иллюстративный материал: слайды, видео –аудио, схемы, карточки, таблицы.

3. Раздаточный материал: карты, схемы, технологические карты, карты -задания.

4. Материалы для проверки освоения ЗУН: контрольные задания, перечень контрольных практических заданий, тесты для проверки знаний.

5. Материалы по теории баскетбола: список. анализ методической литературы, словарь - справочник по предмету, литература для педагога и для обучающихся.

6. Материалы по результатам усвоения образовательной программы: контрольные таблицы, индивидуальные планы, социогаммы, протоколы соревнований, педагогические наблюдения, зачетные книжки.

Обеспечение программы методической продукцией:

Дидактические материалы:

- картотека упражнений по баскетболу;

- правила игры в баскетбол;

- правила судейства в баскетболе;

- регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней;

- положение о соревнованиях по баскетболу.

Методические рекомендации:

- рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры;

- рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом;

- инструкции по охране труда.

20. Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал школы с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, волейбольных мячей.

Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (диски), музыкальный центр, компьютер.

Баскетбольное оборудование	Количество на одну группу
баскетбольные щиты с кольцами	2 шт.
баскетбольные мячи	10 шт.
скакалки	15 шт.
мяч волейбольный	10 шт.
мяч футбольный	1 шт.
Скамейки гимнастические	2 шт.

21. Список литературы:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов – М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.
13. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
14. 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.
15. 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 - СПб, 2007г. - 134 с.
16. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.
17. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
18. Билл Гатмен и Том Финнеган. «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ * Астрель 2007 г.
19. Баскетбол. Правила игры. Реги@н. Санкт-Петербург 2007 г.
20. Сортел, Н. Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков АСТ: Астрель, 2005 г.
21. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швапйко Л.Г. развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. Минск 2008 г.
22. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола.