|  |  |
| --- | --- |
| чиппкро  знак  **Министерство образования и науки Челябинской области**  **Государственное бюджетное**  **учреждение дополнительного профессионального образования**  **«Челябинский институт**  **переподготовки и повышения квалификации работников образования»**  **(ГБУ ДПО ЧИППКРО)** | лого  **Приоритетный проект**  **«Доступное дополнительное**  **образование для детей»**  **Педагогический франчайзинг развертывания сети дополнительных общеобразовательных программ на уровне муниципальных образований Челябинской области** |

Модельная дополнительная

общеразвивающая программа

«ЛЕТО, СБОРЫ, БАСКЕТБОЛ»

(Программа разработана в соответствии с мероприятием «Субсидии (Грант) на реализацию пилотных проектов по обновлению содержания и технологий дополнительного образования по приоритетным направлениям» приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» направления (подпрограммы) «Развитие дополнительного образования детей и реализация мероприятий молодежной политики» государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»»)

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Вид программы: ознакомительная

Возраст обучающихся: 7–14 лет

Срок реализации программы: 18 часов

Автор – составитель:

Солодков Иван Анатольевич, Магамедова Ольга Леонидовна

# Пояснительная записка

**Актуальность программы** обусловлена тем, что современные дети испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что в летний (каникулярный) период большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора, играя в тихие игры за столом). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетный мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Физически ослабленные дети подвергаются быстрому утомлению, у них снижены эмоциональный тонус и настроение, что в свою очередь отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности. Командные игры, такие как баскетбол, футбол, волейбол – одни из самых захватывающих и зрелищных.

## Баскетбол является одним из наиболее простых, с точки зрения создания условий для их освоения в образовательных учреждениях, командных видов спорта. Естественность и универсальность двигательных навыков, развиваемых в баскетболе, позволяют выстроить образовательный процесс на спортивно-оздоровительном этапе в сторону общего и всестороннего физического развития. Вместе с этим, игровой характер спортивных игр позволяет достаточно быстро сформировать систему мотивации для регулярных занятий физической культурой, а групповой характер взаимодействий – значимый социальный компонент в физкультурно-спортивной деятельности обучающихся школьного возраста, повышающий навыки работы в команде и коммуникативные способности.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Актуальность программы определяется её направленностью на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся в каникулярный период.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности«Лето, сборы, баскетбол» является модельной модульной образовательной программой и:

- ориентирована на удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся на занятиях физической культурой и спортом;

- направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- направлена на организацию летней кампании в образовательных учреждениях.

## Отличительные особенности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее ДОП) физкультурно-спортивной направленности «Лето, сборы, баскетбол» является модельной программой, состоящей из нескольких модулей, которые могут быть легко изменены педагогом, исходя из поставленных перед ним целей.

Модельная программа – это методически выверенная базовая основа для создания педагогами собственных дополнительных общеразвивающих программ. Она разработана на основе программ, по которым получены положительные результаты.

Модуль – это законченная единица образовательной программы, предполагающая освоение обучающимся комплекса результативных компонентов программы: когнитивного (знания, умения), мотивационно-ценностного (отношение), деятельностного (опыт), сопровождаемая контролем результатов обучающихся на выходе.

Модульный принцип обеспечивает вариативность, гибкость и мобильность построения ДОП, позволяя педагогу обеспечивать качество освоения программы обучающимися, в том числе на основе построения индивидуального образовательного маршрута обучающегося.

## Педагогическая целесообразность

В соответствии с п. 3.3 «Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (утв. приказом Минспорта РФ №1125 от 27.12.2013) настоящая программа реализуется на спортивно-оздоровительном этапе.

Организация летней оздоровительной кампании – важная задача каждого образовательного учреждения. Лето – отличный период для организации досуга детей посредством командных игровых видов спорта, в частности баскетбола. Программа предполагает изучение базовых технических и тактических элементов игры в баскетбол во взаимосвязи с общеукрепляющими упражнениями и игровой деятельностью в рамках минитурнира внутри группы по баскетболу 3 на 3 (или 2 на 2, в зависимости от количественного состава группы).

Данная модельная программа является ознакомительной и предлагается к использованию в учреждениях дополнительного образования, а также в общеобразовательных организациях и летних оздоровительных лагерях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы, с целью качественной организации досуга детей и получения ими общих знаний о здоровом образе жизни и интересующем их виде спорта. Данная программа может быть применена как модуль базовой дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности по баскетболу.

Реализация программы предполагает ее включение в программу городских летних лагерей (летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей) или в программу загородного оздоровительного лагеря. Программа может быть реализована как самостоятельно, так и в качестве модуля к базовым программам по баскетболу, с целью организации непрерывного образовательного процесса не только в течение учебного года, но и по его окончанию в каникулярный период.

Данная программа направлена на знакомство детей школьного возраста с командным игровым видом спорта «Баскетбол», на удовлетворение их потребностей в занятиях физической культурой и спортом средствами избранного вида спорта без перехода на следующие этапы спортивной подготовки.

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются обучающиеся – один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Ее специфическим ядром являются возникающие человеческие отношения, развивающие физическую и духовную сферу личности, обогащающие ее нормами, идеалами, ценностными ориентациями. При этом происходит превращение социального опыта в свойства личности и превращение ее сущностных сил во внешний результат. Целостный характер такой деятельности делает ее мощным средством повышения социальной активности личности.

## Цель и задачи программы

Цель программы – формирование устойчивой мотивации к физическому развитию и здоровому образу жизни средствами игры в баскетбол в период организация летней оздоровительной кампании.

Задачи программы

Когнитивные:

* познакомить обучающихся с избранным видом спорта, его историей, основами техники безопасности на занятиях;
* обучение основным техническим (ведение, передачи, броски мяча в кольцо) и тактическим (взаимодействие в парах, в тройках в нападении и защите) элементам игры в баскетбол.

Мотивационно-ценностные:

* формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактики вредных привычек, а также формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой средствами баскетбола.

Деятельностные:

* получение опыта игры в баскетбол в команде, участие в минитурнире по баскетболу.

## Адресат обучающихся

Программа «Лето, сборы, баскетбол» ориентирована на детей 7–14 лет, желающих познакомиться с избранным командным видом спорта и не имеющих противопоказаний к занятию данным видом спорта.

Реализация программы предполагается в спортивных объединениях, созданных по виду/группе видов спорта в образовательной организации, или в рамках школьного спортивного клуба и т.д.

Комплектовать учебные группы лучше всего на основе одного возраста. Не рекомендуется набирать в одну группу детей разного возраста с разницей в возрасте более 2-х лет. Предполагаемое деление по возрастным группам: 7–9 лет, 10–11 лет, 12–14 лет.

## Логика построения программы

Программа состоит из двух модулей – ознакомительного и событийного.

Учебный план программы рассчитан на 18 дней (18 часов). Продолжительность учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) и не может превышать 2 часов.

Ознакомительный модуль предлагает педагогу основной набор тем, необходимых для освоения программы. Возможно изменение часов на уже приведенные в модуле темы, а также есть возможность добавить другие темы на усмотрение педагога. Педагогам предлагается изменять предлагаемую программу под нужды своего учреждения и поставленные перед ним задачи. Количество часов и содержание «Событийного» модуля должно быть соотнесено с актуальными направлениями деятельности образовательной организации, а именно с проводимыми мероприятиями, их целями и задачами.

Основная форма занятий в рамках программы – практические учебно-тренировочные занятия, акцент в которых делается на игровую, досугово-развлекательную и соревновательную деятельность.

Педагогические приемы, формы, средства и методы образовательной деятельности, используемые в настоящей программе, разработаны на основе материалов пособия «Введение в профессию баскетбольного тренера. Подготовка молодых игроков» Российской федерации баскетбола (<https://russiabasket.ru/book.pdf>), и адаптированы для использования на спортивно-оздоровительном этапе, имеющем много общих целевых ориентиров с этапом начальной подготовки, тренировочный процесс которого описывается в указанном пособии.

Формы обучения – теоретическое вводное занятие, комплексное занятие с использованием содержания разных тематических блоков (из расчета 15 мин – «Общеукрепляющие упражнения, развивающие силу и выносливость», 15 мин – Школа мяча: «ведение мяча, бросок в кольцо», 15 мин – «Школа мяча: передачи»), учебная игра.

## Сроки и объем

Программа рассчитана на 3 недели (общее количество учебных часов – 18). Режим тренировочных занятий:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Количество недель | Количество часов в неделю | Периодичность | Общее количество часов | Минимальный количественный состав группы | Оптимальный количественный состав группы |
| 3 | 6ч. | 3 занятия в неделю по 2ч. | 18ч. | 12 чел. | 15-20 чел. |

# Планируемые результаты

Результат освоения: формирование основ знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.

Когнитивные результаты:

* получить общие знания о базовых элементах командного игрового вида спорта - баскетбол;
* сформировать интерес к занятиям физической культурой средствами избранного вида спорта.

Мотивационно-ценностные:

* укрепить стремление к здоровому образу жизни;
* сформировать интерес к занятиям физической культурой средствами избранного вида спорта.

Деятельностные:

* применение базовых элементов командного игрового вида спорта в игровой деятельности;
* получение опыта участия в турнире по баскетболу 3 на 3 (2 на 2).

# Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы

Уровень освоения базовых элементов командного игрового вида спорта определяется в процессе участия обучающихся в игровой деятельности на основе оценочного листа технико-тактической готовности (приложение 1). Педагог оценивает базовые качества учащегося на основе уровня сформированности базовых технических и тактических качеств на уровне понимания и на уровне способности применить в игровых ситуациях, таких как:

технические – контроль мяча, передача мяча, ведение (дриблинг) с переводами;

тактические – умение взаимодействовать с партнерами в парах и тройках, в защите и нападении, понимание принципов подстраховки, смены в защите, и принципов открывания в свободную зону, паса партнеру в лучшей позиции в нападении.

# Учебный план дополнительной общеобразовательной программы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название разделов и тем | Общее количество часов | Из них: | | Формы аттестации, контроля |
| Теория | Практика |
|  | **Ознакомительный модуль** | | | | |
| 1 | Требования техники безопасности в процессе освоения Программы и гигиенические требования к занимающимся спортом, общее знакомство с игрой в баскетбол | 1 | 1 |  |  |
| 2 | Общеукрепляющие упражнения, развивающие силу и выносливость | 3 |  | 3 |
| 3 | Школа мяча: ведение мяча, бросок в кольцо | 3 |  | 3 |
| 4 | Школа мяча: передачи | 3 |  | 3 |
|  | **Событийный модуль** | | | | |
| 5 | Минитурнир по баскетболу | 8 |  | 8 | Аттестация.  Оценка уровня технико-тактической готовности |

# СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

# Содержание программы

**Ознакомительный модуль**

**Раздел 1.** Требования техники безопасности в процессе освоения Программы и гигиенические требования к занимающимся спортом, общее знакомство с игрой в баскетбол (1 час)

Теория. Соблюдение техники безопасности при занятиях баскетболом. Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке.

Понятие о гигиене. Правила личной гигиены. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Общие правила поведения на занятии структура занятия и план работы на сборы. Общее знакомство с правилами баскетбола (обучающиеся, уже знакомы с баскетболом, в игровой форме помогают новичкам понять базовые правила баскетбола).

**Раздел 2.** Общеукрепляющие упражнения, развивающие силу и выносливость (3 часа)

Практика. Строевые упражнения. Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный на 500 м. Кросс. Мини-футбол (для мальчиков и девочек).

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

**Раздел** **3.** Школа мяча: ведение мяча, бросок в кольцо (3 часа)

Практика. Основные принципы ведения мяча. Высокая и низкая стойка при ведении, принцип ведения дальней рукой от защитника, принцип укрывания мяча, перевод с руки на руку. Нарушения при ведении – пробежка, «двойное ведение». Бросок в кольцо. Техника выполнения броска. Броски в кольцо после остановки, в движении («два шага бросок»). Основная форма занятия – эстафеты с различными заданиями на технику и скорость выполнения упражнений.

**Раздел** **4.** Школа мяча: передачи (3 часа)

Практика. Передачи мяча двумя руками, одной рукой (ближней или дальней к партнеру); «навесные», прямые, передачи в пол. Принцип правильного паса – найти партнера в лучшей позиции и своевременно отдать пас, «скрытая» передача, передача мяча в открытую зону. Основная форма занятия – выполнение упражнений в парах/тройках на время и правильность выполнения.

**Событийный модуль**

**Раздел** **5.** Минитурнир по баскетболу (8 часов)

Практика. Группа делится на несколько команд из трех (или из 2) человек по случайному принципу. Команды проводят круговой турнир между собой до 3 забитых мячей по правилам баскетбола 3 на 3. Результаты фиксируются педагогом (Приложение 2). Форма занятия – учебная игра, в процессе которой педагог подсказывает обучающимся правильное выполнение технических и тактических приемов, отмечает их выполнение в игровом процессе. Акцент в учебной игре необходимо делать на командном взаимодействии обучающихся как в защите, так и в нападении.

**3.2 Календарный учебный график (примерный)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения занятия | Тема занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Место проведения | Форма контроля |
| 1 | 1 неделя | Требования техники безопасности в процессе освоения Программы и гигиенические требования к занимающимся спортом, общее знакомство с игрой в баскетбол | теоретическое занятие | 1 |  |  |
| 2 | 1 неделя | Общеукрепляющие упражнения, развивающие силу и выносливость | комплексное занятие | 15 мин |  |  |
| Школа мяча: ведение мяча, бросок в кольцо | 15 мин |
| Школа мяча: передачи | 15 мин |
| 3 | 1 неделя | Общеукрепляющие упражнения, развивающие силу и выносливость | комплексное занятие | 15 мин |  |  |
| Школа мяча: ведение мяча, бросок в кольцо | 15 мин |
| Школа мяча: передачи | 15 мин |
| 4 | 1 неделя | Минитурнир по баскетболу | учебная игра | 1  (1 из 8) |  |  |
| 5 | 1 неделя | Общеукрепляющие упражнения, развивающие силу и выносливость | комплексное занятие | 15 мин |  |  |
| Школа мяча: ведение мяча, бросок в кольцо | 15 мин |
| Школа мяча: передачи | 15 мин |
| 6 | 1 неделя | Минитурнир по баскетболу | учебная игра | 1  (2 из 8) |  |  |
| 7 | 2 неделя | Общеукрепляющие упражнения, развивающие силу и выносливость | комплексное занятие | 15 мин |  |  |
| Школа мяча: ведение мяча, бросок в кольцо | 15 мин |
| Школа мяча: передачи | 15 мин |
| 8 | 2 неделя | Минитурнир по баскетболу | учебная игра | 1  (3 из 8) |  |  |
| 9 | 2 неделя | Общеукрепляющие упражнения, развивающие силу и выносливость | комплексное занятие | 15 мин |  |  |
| Школа мяча: ведение мяча, бросок в кольцо | 15 мин |
| Школа мяча: передачи | 15 мин |
| 10 | 2 неделя | Минитурнир по баскетболу | учебная игра | 1  (4 из 8) |  |  |
| 11 | 2 неделя | Общеукрепляющие упражнения, развивающие силу и выносливость | комплексное занятие | 15 мин |  |  |
| Школа мяча: ведение мяча, бросок в кольцо | 15 мин |
| Школа мяча: передачи | 15 мин |
| 12 | 2 неделя | Минитурнир по баскетболу | учебная игра | 1  (5 из 8) |  |  |
| 13 | 3 неделя | Общеукрепляющие упражнения, развивающие силу и выносливость | комплексное занятие | 15 мин |  |  |
| Школа мяча: ведение мяча, бросок в кольцо | 15 мин |
| Школа мяча: передачи | 15 мин |
| 14 | 3 неделя | Минитурнир по баскетболу | учебная игра | 1  (6 из 8) |  |  |
| 15 | 3 неделя | Общеукрепляющие упражнения, развивающие силу и выносливость | комплексное занятие | 15 мин |  |  |
| Школа мяча: ведение мяча, бросок в кольцо | 15 мин |
| Школа мяча: передачи | 15 мин |
| 16 | 3 неделя | Минитурнир по баскетболу | учебная игра | 1  (7 из 8) |  |  |
| 17 | 3 неделя | Общеукрепляющие упражнения, развивающие силу и выносливость | комплексное занятие | 15 мин |  |  |
| Школа мяча: ведение мяча, бросок в кольцо | 15 мин |
| Школа мяча: передачи | 15 мин |
| 18 | 1 неделя | Минитурнир по баскетболу | учебная игра | 1  (8 из 8) |  |  |

# Система условий реализации дополнительной общеобразовательной программы

**Требования к материально-техническим условиям**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование основного оборудования | Единица измерения | Кол-во единиц  (в расчете на 1 группу) |
| Объекты | | |
| Спортивный зал или плоскостная спортивная площадка, 30x18 | шт. | 1 |
| Раздевалки | шт. | 1 |
| Оборудование и спортивный инвентарь | | |
| Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора) | комплект | 4 |
| Мяч баскетбольный | шт. | 20 |
| Доска тактическая | шт. | 1 |
| Мяч набивной (медицинбол) | шт. | 10 |
| Свисток | шт. | 1 |
| Секундомер | шт. | 1 |
| Стойка для обводки | шт. | 10 |
| Фишки (конусы) | шт. | 15 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | |
| Корзина для мячей | шт. | 1 |
| Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | шт. | 1 |
| Мяч волейбольный | шт. | 1 |
| Мяч футбольный | шт. | 1 |
| Скакалка | шт. | 20 |
| Скамейка гимнастическая | шт. | 2 |
| Утяжелитель для ног | комплект | 5 |
| Утяжелитель для рук | комплект | 5 |
| Маты гимнастические | шт. | 10 |
| Тумба прыжковая | комплект | 1 |

**Требования к кадровому составу**

К реализации программы допускаются лица, имеющие высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительная профессиональная подготовка в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

**Требования к программно-методическим условиям**

1. Форма обучения – очная.

2. Методы обучения.

Используемые на учебно-тренировочных занятиях методы можно подразделить на три группы: словесные, наглядные и практические.

К словесным методам относятся: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

Рассказ – это короткое повествование о технико-тактических приемах, взаимодействиях, способах их применения, месте и значе­нии в игровой деятельности.

Объяснение раскрывает содержание, форму и структуру конкретного двигательного движения или действия, а также факторы, определяющие его эффективность. Точное и доступное объяснение создает предпосылки для освоения новых игровых приемов, правильного выполнения тактических установок. Одно из требований к объяснению – краткость. Педагог должен уметь выделять главное, не заостряя внимание на второстепенных деталях.

Команды и распоряжения – специфические формы речевого воздействия для оперативного управления деятельностью занимающихся. Они отличаются особой лаконичностью. На занятиях по баскетболу преимущественно пользуются распоряжениями, которые, в отличие от команд, не имеют строго регламентированной формы, просты и доступны по содержанию. Распоряжения даются для подготовки, начала или окончания упражнения или игрового задания.

Задание – это форма постановки индивидуальной или коллективной задачи перед обучающимися для выполнения упражнений или в учебных играх.

Указание отличается от задания краткостью формы и направлено на внесение коррективов в действия обучающихся по ходу выполнения упражнения или в процессе игрового противоборства.

Беседа предполагает диалог между педагогом и юными спортсменами, благодаря которому осуществляется обмен мнениями и намечается план дальнейших действий при обучении или совершенствовании.

Разбор, как правило, производят после завершения упражнения, игры или занятия. Это короткий или обстоятельный анализ всех действий и их результата.

Наглядные методы многообразны и направлены на активизацию сенсорных процессов у обучающихся.

К ним, прежде всего, относится показ упражнений или их элементов педагогом или наиболее подготовленными обучающимися. Показ должен носить образцовый, четкий характер и создавать полное представление у детей о движениях или действиях. Для этого не­обходимо создать соответствующие предпосылки: выбрать место для показа упражнения и создать оптимальные условия для его обзора; осуществить показ в целом или по частям, в обычном или замедленном темпе и т.д.

Высоко результативны и вспомогательные наглядные методы: де­монстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий, использование демонстрационных до­сок, планшетов и других средств. Эффективны также повторный и замедленный показ или демонстрация, а также метод «стоп-кадра» при обучении тактическим взаимодействиям.

Определенное значение имеют методы ориентирования. С помощью предметных или условных ориентиров (например, линии разметки, мячи, переносные стойки, стулья, ориентиры на щите, разно­образные зрительные и звуковые сигналы и т.д.) ограничивают на­правление движения, сигнализируют о его начале или окончании, регламентируют смену направления, задают траекторию полета мяча и т.п. Использование наглядных методов всегда должно сочетаться с разновидностями словесных. Это является одним из основных условий эффективности проведения учебных занятий.

Практические методы базируются на активной двигательной дея­тельности обучающихся. Их грамотное использование имеет ре­шающее значение в освоении умений и навыков игры в баскетбол.

Универсальным методом формирования необходимых навыков поведения является **метод упражнений.** Упражнения предполагают многократное повторение движений для овладения техникой игрового приема, сочетания приемов отдельными обучающимися или технико-тактических взаимодействий группой занимающихся.

Разучивание техники может осуществляться в целом или по частям. Относительно простые игровые приемы (например, стойки, передвижения, ведение мяча и т.п.) разучиваются в целостном виде, т.к. их расчленение нарушает структуру движений и усложняет процесс обучения. Разучивание по частям (расчлененным методом) предполагает временное освоение отдельных элементов целостного двигательного действия с последующим их объединением. Расчлененным методом в баскетболе осваивают координационно-сложные игровые приемы (например, бросок в прыжке одной рукой от головы).

При изучении техники и тактики баскетбола широко используются подводящие упражнения. Как правило, их объединяют в блоки так, чтобы путем планомерного и постепенного освоения более простых движений или двигательных действий подвести обучающихся к овладению сложными технико-тактическими действиями в целом. Предлагаемые задания выполняются в строгой последовательности индивидуально или с помощью партнера. Они могут включать:

* имитацию отдельных фаз движения с мячом или без него (например, подбрасывание мяча над собой при изучении бросков);
* фиксацию положений звеньев тела в ключевые моменты данного приема (например, при изучении броска в прыжке игрок, запрыгнув на гимнастическую скамейку, принимает положение замаха, т.е. мяч поднят к голове);
* создание условий принудительного ограничения амплитуды и направления движений (например, использование педагогом или партнером вертикально расположенной картонки или планшета для предотвращения отклонения в сторону локтя бросающей руки занимающимся, осваивающим технику дистанционного броска одной рукой от плеча);
* временное выключение из целостного движения отдельных звеньев тела (например, выполнение штрафных бросков из положения сидя на стуле).

Количество подводящих упражнений и время их использования зависят от результативности процесса обучения. К выполнению приема в целом следует переходить в случае свободного и уверенного воспроизведения его базовых элементов как автономно, так и во взаимосвязи друг с другом.

В дальнейшем условия выполнения технических приемов усложняют. При этом придерживаются определенной последовательности:

* от действий без мяча переходят к технике владения мячом;
* от статических действий на месте – к динамическим в движении;
* от обособленного единичного исполнения – к чередованию и сочетанию с другими действиями;
* от многократного повторения в облегченных стабильных усло­виях - к ситуативному применению в игровых.

Результативному освоению современных навыков игры в баскетбол на определенном этапе обучения содействует метод сопряженных воздействий. Его сущность состоит в создании оптимальных условий для взаимосвязанного комплексного совершенствования игро­вых приемов и необходимых для их эффективного воспроизведения физических качеств. Это достигается благодаря соревновательным упражнениям. Их применение создает благоприятный эмоциональ­ный фон для обучения и совершенствования игровых навыков, про­буждает у учащихся интерес к систематическим занятиям.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях, регламентированных установленными правилами игры. Он может быть представлен упражнениями в игровой форме, эстафетами и непосредственно игрой.

Основу соревновательного метода составляет специально организованная соревновательная деятельность. Особенно эффективен этот метод на этапе совершенствования. Он может быть представлен соревнованием на количественный или качественный результат при выполнении отдельных двигательных действий, играми по упрощенным правилам, двусторонними учебными, контрольными играми и, наконец, официальными соревнованиями.

Несмотря на всю привлекательность игрового и соревновательного методов, их применение требует определенной подготовленности учащихся в плане обучения и овладения основами техники и тактики игры. Продолжительность игровых заданий и игр должна быть нормирована, т.к. наибольший эффект достигается при концентрации времени, отводимого на решение конкретной задачи.

3. Методы воспитания:

**1) методы формирования тех или иных качеств сознания**, мыслей и чувств, к которым относятся, например, методы убеждения;

**2) методы организации практической деятельности**, накопления опыта поведения, прежде всего в форме проведения различного рода упражнений, создания воспитывающих ситуаций;

**3) методы стимулирования**, активизации установок сознания и форм поведения с помощью таких приемов, как поощрение или наказание.

**Убеждение** – один из методов первой группы, направленных на формирование сознания. Использование этого метода является исходной предпосылкой для следующего этапа воспитательного процесса – формирования должного поведения. Именно убеждения, устойчивые знания определяют поступки людей. Основные инструменты метода убеждения – вербальные (слово, сообщение, информация). Это может быть лекция, рассказ, особенно по гуманитарным дисциплинам. Очень важны здесь сочетание информативности с эмоциональностью, что многократно повышает убедительность общения. Монологические формы должны сочетаться с диалогическими: беседами, диспутами, которые значительно повышают эмоциональную и интеллектуальную активность обучающихся.

Но вербальные способы при всей их значимости должны быть дополнены **силой примера**. Удачный пример конкретизирует общую, абстрактную проблему, активизирует сознание обучающихся. Действие этого приема основано на свойственном людям чувстве подражания. Следует иметь в виду, что подражательность – не только простое повторение образцов, оно имеет тенденцию перерастания в творческую деятельность личности, которая проявляется уже в выборе образцов. Важно поэтому окружить детей положительными примерами для подражания. Хотя следует иметь в виду, что вовремя и к месту приведенный отрицательный пример, показывающий негативные последствия тех или иных поступков, помогает удержать обучающегося от неправильного поступка.

Конечно, наиболее эффективен личный пример педагога, его собственных убеждений, деловых качеств, единства слов и дела, его справедливого отношения к своим воспитанникам.

Универсальным методом формирования необходимых навыков поведения является метод **упражнений.** Упражнения в воспитании отличаются от упражнений в обучении, где они теснейшим образом увязываются с приобретением знаний. В процессе воспитания они нацелены на отработку умений и навыков, на выработку положительных привычек поведения, доведение их до автоматизма. Поэтому для выработки тех или иных моральных, волевых и профессиональных качеств личности необходим системный подход при реализации метода упражнений на основе принципов последовательности, планомерности, регулярности. Успех метода упражнений зависит от всестороннего учета психологических, физических и других индивидуальных качеств людей. В противном случае возможны и психологические, и физические травмы.

Однако ни методы формирования сознания, ни приемы выработки умений и навыков не дадут надежного, долговременного результата, если их не подкрепить с помощью методов **поощрения и наказания**, образующих еще одну, третью группу воспитательных средств, именуемых **методами стимулирования.**

**Поощрение** – **это** выражение положительной оценки, одобрения, признания качеств, поведения, действий обучающегося или целой группы. Эффективность поощрения основана на возбуждении положительных эмоций, чувства удовлетворения, уверенности в своих силах, способствующих дальнейшим успехам в спорте. Наряду с индивидуальным следует использовать и коллективный метод, т.е. поощрение группы, коллектива в целом, включая и тех, кто проявил трудолюбие, ответственность, хотя и не добился выдающихся успехов. Подобный подход во многом способствует сплочению группы, формированию чувства гордости за свой коллектив, каждого его члена.

**Порицание** – **это** выражение отрицательной оценки, осуждения действий и поступков, противоречащих принятым нормам поведения, нарушающим законы. Цель этого метода состоит в том, чтобы добиться изменения поведения человека, вызывая переживания стыда, чувство неудовлетворенности, и таким образом подтолкнуть его к исправлению допущенной ошибки.

Применяется в исключительных случаях, тщательно обдумывая все обстоятельства, анализируя причины проступка и выбирая такую форму наказания, которая соответствовала бы тяжести вины и индивидуальным особенностям провинившегося и не унижала бы его достоинства. Следует помнить, что цена ошибки в этом деле может быть очень велика. Применение этого метода является скорее исключением, чем правилом, слишком частое его использование свидетельствует об общем неблагополучии в системе воспитания и необходимости ее корректировки. Во всяком случае, но общему правилу репрессивный, карательный уклон в воспитании признается недопустимым.

В процессе воспитания необходимо использовать весь разнообразный спектр методов и приемов. Это и убеждение словом, обращенным прежде всего к разуму, использование метода убеждения, силы примера, это и воздействие на эмоциональную сферу, чувства обучающихся. Важнейшую роль в воспитательном воздействии играют и постоянные упражнения, организация практической деятельности обучаемых, в ходе которой вырабатываются умения, навыки, привычки поведения, накапливается опыт деятельности. В этой многоплановой системе методы побуждения, стимулирования, особенно методы наказания, играют лишь вспомогательную роль.

4. Форма организации образовательного процесса – групповая.

5. Форма организации учебного занятия – учебно-тренировочное занятие, учебная игра, беседа по вопросам теории.

6. Педагогические технологии.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование образовательной технологи | Цели применения образовательной технологи | Умения и навыки, формируемые у обучающихся |
| Технология группового обучения | Активизация познавательной деятельности, развитие навыков самостоятельной учебной деятельности, развитие умений успешного общения, совершенствование межличностных отношений в учебной группе | **Умение** организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками; работать **в группе:** находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение |
| Технология проблемного обучения | Активизация познавательной деятельности | Интеллектуальные умения (самостоятельно обрабатывать, преобразовывать информацию);  определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией |
| Здоровьесберегающие технологии | Воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивация на ведение здорового образа жизни | Понимание сущности здоровья и здорового образа жизни; отношение к здоровью как к ценности; навыки управления своим здоровьем; знания в области профилактики вредных привычек и зависимостей; правила личной гигиены, забота о собственном здоровье |
| Технология дифференцированного обучения | Повышение уровня мотивации учения, создание ситуации успеха для каждого обучающегося, развитие его индивидуальных качеств | Овладение умением самостоятельно приобретать знания; формирование умений и навыков практического характера; развитие творческого потенциала, умение применять знания в усложненной ситуации |
| Технология игровой деятельности | Активизация учебно-тренировочного процесса, развитие творческой, физической активности и познавательного интереса обучающихся, развитие внимания и стимулирование умственной и спортивной деятельности | Умение принимать решение и прогнозировать его последствия; умение сотрудничать в группе; умение занимать позицию в дискуссиях и выражать свое собственное мнение; умение прислушиваться к мнению коллектива |

7. Алгоритм учебного-тренировочного занятия (структура, содержание).

В структуре тренировочного занятия выделяют три составные части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия или разминка.

В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению напряжённой работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

В процессе разминки работоспособность повышается постепенно, примерно до уровня, необходимого в период основной работы. Другими словами, разминка решает задачу усиления деятельности организма и его отдельных систем для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности. Она вызывает новую установку в работе внутренних органов, усиливает деятельность дыхательной системы, ведёт к увеличению легочной вентиляции и газообмена, повышает деятельность системы кровообращения, усиливает обмен веществ в мышцах опорно-двигательного аппарата. Все эти изменения ведут к плавному переходу организма от состояния покоя к готовности перенести определённую физическую нагрузку.

Грамотно проведённая разминка даёт ещё один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Разминка сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т.е. их внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что является положительным факиром для предотвращения травм.

Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Задача специальной разминки – углублённая подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия. В ходе разминки происходит и психическая подготовка обучающихся, «настрой» на выполнение намеченной программы тренировки. Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачами условиям тренировки. Разминку желательно начинать с различных видов ходьбы и бега, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц. Методическая последовательность выполнения упражнений – «сверху вниз». Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений. Количество повторений – 8–12 раз. После выполнения комплекса общеразвивающих упражнений можно приступать к специальной части разминки.

Общая продолжительность разминки – 15–25 мин.

Основная часть учебно-тренировочного занятия.

Основная часть обеспечивает решение задач всесторонней и специальной подготовки посредством обучения спортивной технике и тактике, развития физических воспитания волевых качеств.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности, строятся на основе использования разнообразных физических упражнений – общеразвивающих, отражающих специфику избранного вида спорта, упражнений из других видов спорта. Используются различные методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный и игровой. Объем и интенсивность применяемых общеразвивающих, специально-подготовительных, соревновательных упражнений, количество повторений, серий, характер и продолжительность отдыха подбираются с учётом пола, возраста, уровня подготовленности, психофизического состояния, условий мест занятий.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на техническую подготовленность, предусматривают отработку основ, деталей техники, разучивание новых движений, совершенствование техники ранее разученных двигательных действий.

В спортивной тренировке наиболее распространены смешанные (комплексные) учебно-тренировочные занятия, направленные на решение задач обучения технике, воспитания физических и личностных качеств, контроль уровня физической подготовленности. В учебно-тренировочных занятиях такой направленности целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений:

1) упражнения преимущественно для обучения технике и тактике и совершенствование в ней;

2) упражнения, направленные на развитие быстроты;

3) упражнения, направленные на развитие силы;

4) упражнения, направленные на развитие выносливости.

Продолжительность основной части – 55–60 мин.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия («заминка»).

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и, соответственно, восстановления организма. Содержание заключительной части обычно составляют упражнения невысокой интенсивности (малоинтенсивный бег, ходьба, а также дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения). В число этих упражнений можно включать некоторые элементы самомассажа – встряхивание, поглаживание, растирание. Продолжительность заключительной части обычно составляет 8–10 мин.

Примерный шаблон план-конспекта учебно-тренировочного занятия

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема занятия: | | | |
| Цель занятия: | | | |
| Задачи:  1)  2) | | | |
| Дата, время и место проведения: | | | |
| Оборудование и инвентарь: | | | |
| Количество участников: | | | |
| Часть занятия | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| 1. Подготовительная (разминка),  15-20 мин | Построение, приветствие, объявление темы и задач занятия.  Ходьба.  Разминочный бег.  Общеразвивающие упражнения на месте:  1)  2)  и т.д.  Общеразвивающие упражнения в движении:  1)  2)  и т.д. |  |  |
| 2. Основная,  55-60 мин | Упражнения для совершенствования техники движений:  1)  2)  и т.д.  Упражнения для совершенствования общей и специальной выносливости:  1)  2)  и т.д. |  |  |
| 3. Заключительная (заминка),  8-10 мин | Подведение итогов занятия.  Упражнения на растягивание, дыхательные упражнения, элементы самомассажа:  1)  2)  3)  и т.д. |  |  |

**Информационные ресурсы**

1. Баскетбол для молодых игроков: руководство для тренеров/ Александр Авакумович, Хосе Мария Бусета, Ласло Килик, Маурицио Мандони; ред. Хосе Мария Бусета; перевод с англ. А. Давыдова, М. Давыдова. – Красноярск.: Поликор, 2014. – 376с.
2. Баскетбол: научно-методический вестник: Выпуск 11 / Сост. Б.Е. Лосин, Е.Р. Яхонтов: Редкол.: С.Н. Елевич и др. – СПб. : Олимп-СПб, 2011. – 94с.
3. Гатмен Б.. Все о тренировке юного баскетболиста / Билл Гатмен, Том Финнеган; пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007, – 303с.
4. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. – М.: На боевом посту, 2010. – 39с.
5. Гомельский Е.Я. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами 6-17 лет. – М.: типография «На боевом посту», 2009. – 96с.
6. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ/ Министерство спорта в РФ. – М.: Советский спорт, 2014. – 132с.
7. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений.– 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336с.
8. Нормативные и правовые основы организации спортивной подготовки в РФ: Сборник документов и материалов/Ю.Д.Нагорных, Е.П.Евсеев [и др.]; Министерство спорта в РФ. – М.: Советский спорт, 2014. – 295с.
9. Поплавский Л.Ю. 1000 упражнений игры в баскетбол. – К.: БК «Денди-Баскет»,1997. – 219с.
10. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С. и др. Игры в тренировке баскетболистов: учебно-методическое пособие. – НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2009, – 64с.
11. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва / Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин и др. – М.: Советский спорт, 2004. – 100с.
12. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов. – ГУФК им.П.Ф.Лесгафта. – СПб.: Олимп, 2006. – 134с.

**Литература для детей**

1. Белов С.А. Движение вверх. – СПб.: ООО «ИД "ПРАВО», 2011. – 416с.
2. Сортэл Н. Баскетбол:100 упражнений и советов для юных игроков; пер. с англ. – М.: ООО "Издательство АСТ", 2002. – 240с.
3. Стонкус С. Мы играем в баскетбол. – М.: Просвещение, 1984. – 64с.

**Электронные ресурсы**

1. Введение в профессию баскетбольного тренера: подготовка молодых игроков. Режим доступа: <https://russiabasket.ru/book.pdf>
2. Библиотека учебной информации. Методические указания по планированию спортивной тренировки по баскетболу для начинающих, Симферополь 2009 – Режим доступа: <http://kyrator.com.ua/index.php?catid=16&id=1077:metodichka-planirovanie&Itemid=121&option=com_content&view=article>

**Приложения**

Приложение 1

Оценочный лист технико-тактической готовности

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | ФИО | Оцениваемое качество | | Уровень |
| Основы техники игры | Основы тактики игры |
| 1 |  | 0 баллов – понимание основ техники игры, однако применить в игровой деятельности не получается;  1 балл – понимание основ техники игры, применение в игровой деятельности,  2 балла – высокий уровень овладения техникой игры, успешное применение в игровой деятельности | 0 баллов – понимание основ тактики игры, однако применить в игровой деятельности не получается;  1 балл – понимание основ тактики игры, применение в игровой деятельности,  2 балла – высокий уровень овладения тактики игры, успешное применение в игровой деятельности | Достаточный – 1 балл;  Средний – 2 балла  Высокий – 3 балла и выше |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |

Приложение 2

Минитурнир по баскетболу 3 на 3

В группе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Команда 1  (игрок 1  игрок 2  игрок 3) | Команда 2  (игрок 1  игрок 2  игрок 3) | Команда 3  (игрок 1  игрок 2  игрок 3) | Команда 4  (игрок 1  игрок 2  игрок 3) | Команда 5  (игрок 1  игрок 2  игрок 3) | Команда 6  (игрок 1  игрок 2  игрок 3) | Очки | Место |
| Команда 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Команда 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Команда 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Команда 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Команда 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |