

Структурное подразделение «Детско-юношеская спортивная школа» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы «Центр образования» с. Шигоны муниципального района Шигонский Самарской области

Принята
на педагогическом совете
Шигоны
СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ с. Шигоны
протокол № от « 2 » сентября 2019г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ с.
_____ Малых А.М.
« 2 » сентября 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
МОДУЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»
(для спортивно-оздоровительных групп)
Возраст обучающихся 7-18 лет
Срок реализации программы 1 год**

Составитель:
Щепетов А.Ю. методист СП «ДЮСШ»
ГБОУ СОШ с. Шигоны

с. Шигоны
2019г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа по баскетболу составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР, автор Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г. (2008г.), допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту и в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" и Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативными документами Министерства образования РФ и Министерства спорта и туризма, регламентирующими работу спортивных школ и системы дополнительного образования.

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Актуальность программы в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Педагогическая целесообразность образовательной программы «Баскетбол» определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта, самоопределения и профориентации.

Тип программы: физкультурно-оздоровительная (направленная на развитие основных двигательных качеств, расширение кругозора в области физкультуры и спорта и развитие морфофункциональных способностей организма). Данная программа рассчитана на 1 год обучения для детей от 7 до 18 лет.

В программе заложены следующие **принципы**:

- Принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды психологической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.
- Принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годового и многолетнего циклов. При обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и

соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

• Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

Программа отличается тем, что:

- позволяет в условиях спортивной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;
- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;
- содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной, от простого к сложному, реализации задач.

Цель программы — содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности ребенка, его самоопределения, формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, приобщению к здоровому образу жизни и гармоничное физическое развитие, создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом.

Программный материал предполагает решение следующих задач:

1. Обучение основным двигательным действиям;
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Приобщение к миру спорта, знакомство с разными видами спорта, что развивает и внутренне обогащает, прививает умение через двигательные действия выразить различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром.
4. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
5. Знакомство с историей жизни знаменитых спортсменов и тренеров прошлого и современности.

Развивающие:

1. Развитие основных двигательных качеств: быстрота, сила, выносливость, координация.

2. Развитие зрительной памяти, умения взаимодействовать в команде.

Эстетические:

1. Формирование критичности и самокритичности, умения оценивать и анализировать увиденное и услышанное.

2. Умение вести себя в обществе и на спортивной площадке, взаимодействие в социуме.

Воспитательные:

1. Воспитание чувства коллективизма.
2. Воспитание и пробуждение в каждом обучающемся самостоятельной, творчески мыслящей личности, самоуважения и уверенности в себе.

Оздоровительные:

1. Формирование правильной осанки;
2. Воспитание физических качеств у обучающихся (гибкость, ловкость, координационные возможности, скоростные способности).
3. Укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма на фоне общефизической подготовки.
4. Тренировка вестибулярного аппарата.

Частные задачи:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие функций организма занимающихся.
2. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
3. Освоение подготовительных, подводящих и базовых игровых элементов.
4. Привитие интереса к регулярным занятиям, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, расширение кругозора, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной активности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно – волевых качеств.

Программа предусматривает расширение индивидуального теоретического и двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной ходьбе, бегу, умению прыгать с места, разным видам метания, лазанья, различным движениям с мячами.

Важными задачами программы является воспитание физических качеств, развитие координации, равновесия, умения ориентироваться в пространстве. В физическом воспитании большое место отводится физическим упражнениям, которые проводятся в игровой форме.

Занятия физической культурой в школьном возрасте призваны удовлетворить биологическую потребность растущего организма в двигательной деятельности, давать ребенку возможность ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

Эффективность воспитательного процесса во многом определяется планированием, которое призвано обеспечить не только последовательное, рациональное распределение программного материала, но и освоение, а также непрерывное совершенствование выполнения всех видов физических упражнений.

Для обновления содержания физкультурно-оздоровительной работы используются различные парциальные программы, расширяющие и углубляющие знания, умения, навыки в этой области.

Условия для освоения модулей

На занятия допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте.

По характеру деятельности — модульная, образовательная.

По педагогическим целям — практико-ориентированная, развивающая творческие и познавательные способности.

По образовательным областям — профильная. По форме занятий — групповая.

По возрастным особенностям — от 7 до 18 лет (1 год обучения). Наполняемость групп - до 20 человек.

Количество занятий в неделю 2 – 3 (всего 3,5 часа в неделю).

Продолжительность программы: 42 недели. (1 учебный год).

Для успешной реализации модульной программы должны, необходимо обеспечить следующие психолого-педагогические условия:

- уважение педагогов к человеческому достоинству воспитанников, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательном процессе форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- построение образовательного процесса на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка педагогами положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной

деятельности и общения;

- защита детей от всех форм физического и психического насилия;

- поддержка Учреждением и педагогами родителей школьников в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей воспитанников непосредственно в образовательный процесс.

Программа направлена на:

- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с тренером и сверстниками, соответствующим возрасту видам деятельности;

- создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

В программе учитываются индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования, индивидуальные потребности отдельных категорий детей.

Характеристика модульной программы: модульная программа «Баскетбол» предусматривает межпредметные связи с физической культурой, анатомией, психологией, гигиеной. Программа раскрывает содержание занятий, объединенных в модульные блоки:

1 модуль – теоретические знания в области физической культуры и спорта (подготовительный):

2 модуль – практические занятия и обучение виду спорта- баскетбол (основной).

Формирование спортивно-оздоровительных групп:

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ с 7-летнего возраста и принимаются практически все желающие, имеющие разрешение врача, с письменного заявления одного из родителей и как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

Программа предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение тренировочного плана, контрольных нормативов; участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Срок обучения по программе составляет 1 год.

Минимальный возраст для зачисления 7 лет.

Минимальная наполняемость групп 15 человек, максимальная 30 человек.

Требования по физической, технической подготовке- прирост показателей ОФП.

Учебный план охватывает 42 недели годичной подготовки из них:

- 1 модуль - 12 недель теоретических занятий:

- 2 модуль - 30 недель тренировочных занятий.

Содержание модулей:

1 модуль (подготовительный)

Учебный план (теоретические занятия):

№ п/п	Тема	Часы
1.	Физическая культура и спорт в России, области.	1
2.	Влияние физических упражнений на организм человека.	2
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	2
4.	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	2
5.	Профилактика травматизма в спорте.	2
6.	Психологическая подготовка спортсмена.	4
7.	Организация различных спортивных соревнований.	4
8.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	3
9.	Состояние развитие баскетбола в России и области.	2
10.	Правила игры в баскетбол.	10
11.	Основы техники игры и тактическая подготовка.	10
	Всего часов	42

СОДЕРЖАНИЕ

Физическая культура и спорт в России, области.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Понятие об утомлении и переутомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Профилактика травматизма в спорте.

Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма, техники безопасности на занятиях во избежание травм.

Психологическая подготовка.

Общепсихологическая подготовки, психологическая подготовка к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением. Общая психологическая подготовка как формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Средства и методы психолого-педагогических воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим

просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, развитием волевых качеств и специализированного восприятия. Совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям. Средства и методы нервно-психического восстановления организма.

Организация различных спортивных соревнований

Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство города, школы

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Необходимые требования правил поведения. Выполнение норм пожарной безопасности.

Состояние и развитие баскетбола в России.

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Правила игры в баскетбол.

Правила игры в баскетбол. Жесты судей соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Основы техники игры и тактическая подготовка.

Основные сведения о тактике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы тактической подготовки. Классификация приёмов тактики игры. Анализ тактических приёмов игры. Методические приёмы и средства обучения тактике игры. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приёмов, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

2 модуль (основной)

Учебный план (практические занятия):

№ п/п	Тема	Часы
1.	Общая физическая подготовка	30
2.	Специальная физическая подготовка	20
3.	Техническая подготовка	10
4.	Тактическая подготовка	10
5.	Подвижные игры и эстафеты	10
6.	Игровая практика	10
7.	Контрольные и календарные игры	5
8.	Контрольные испытания	5
9.	Медицинское обследование	5
	Всего часов	105

СОДЕРЖАНИЕ

Общеподготовительные упражнения (ОФП)

- **Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

- **Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

- **Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

- **Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в

положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

- **Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

- **Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и переключивание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

- **Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

- **Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

- **Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

- **Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

- **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты

комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

- **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек До 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной Местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.

Специально-подготовительные упражнения (СФП)

- **Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

- **Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через

волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

- **Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

- **Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Техническая подготовка:

Основная стойка баскетболиста. Техника перемещений приставным шагом. Техника ведения мяча, ведения мяча с разновысоким отскоком, ведения мяча поочередно правой и левой. Техника передачи мяча в парах от груди, из-за спины двумя руками, одной от груди, с отскоком от пола. Техника остановки прыжком, шагом. Обучение техники двойного шага при атаке кольца справа и слева. Техника выполнения штрафного броска, броска из-за 6-метровой дуги, имитация броска и передач. Выбивание и вырывание мяча. Техника постановки заслона.

Тактическая подготовка:

Выбор позиции на площадке. Индивидуальные действия игрока в защите и в нападении. Командные и групповые действия игроков в защите и в нападении. Действия игрока при персональной опеке. Построение и действия игроков при зонной защите и зонной атаке.

Подвижные игры:

«День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», «Два мороза», различные варианты игры

«Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях с преодолением препятствий. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола: эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра, 5-6 метров.

Игровая практика:

Двусторонние игры как внутри группы обучающихся, так и с приглашением команд других тренеров-преподавателей.

Контрольные и календарные игры:

Контрольные и календарные игры проводятся согласно календарному плану спортивной школы, при проведении районных и областных соревнований.

Контрольные испытания:

Первое контрольное испытание проводится при поступлении учащегося на обучение по второму модулю программы, второе при окончании обучения.

Медицинское обследование:

Медицинское обследование обучающихся систематически проводится перед проведением районных, областных соревнований и перед соревнованиями другого уровня.

3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе тренера-преподавателя. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях.

На протяжении всего периода занятий тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- воспитательные мероприятия.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

4. КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ (МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ)

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Одним из методов контроля эффективности занятий является участие юных спортсменов в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры проводятся согласно отдельному плану.

Контрольные упражнения по общей физической подготовке

1. Прыжок в длину с места
2. Прыжок вверх (высота прыжка)
3. Бег 300 м (600 м, 1000 м)
4. Отжимание в упоре лёжа
5. Подтягивание.

Уровень спортивной подготовленности оценивается по приросту показателей ОФП у каждого обучающегося.

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

1. Передвижение в защитной стойке 6х5 (сек.)
 2. Техника штрафного броска из 30 (кол-во попаданий)
 - 2-х шажная техника броска без сопротивления 10 справа, 10 слева (кол-во попаданий)
- Уровень спортивной подготовленности оценивается по приросту показателей СФП у каждого обучающегося.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

По итогам обучения по программе воспитанники:

Должны знать:

1. Правила техники безопасности;
2. Правила игры;
3. Терминологию баскетбола.

Должны уметь:

1. Выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
3. Обладать тактикой нападения и защиты;

Должны иметь навыки:

1. Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;
2. Применение индивидуальных действий, как в нападении, так и в защите;
3. Самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча

Формы подведения итогов:

1. Участие в школьных соревнованиях и соревнованиях других уровней ;
2. Сдача контрольных упражнений по ОФП и СФП.

5. ЛИТЕРАТУРА

1. Портнов Ю.М, Башкирова В. Г. и др. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2009 - 100 с.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры [текст]/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов – Москва: Советский спорт, 2000г.
3. Программа физического воспитания учащихся 1-10 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). Москва «Просвещение. 1992г
4. Федеральный закон от 29.12.12г. №273-ФЗ.
5. Приказ Министерства образования и науки РФ № 1008 от 29.08.2013г.
6. Устав ГБОУ СОШ с. Шигоны.
7. Приказ №262-од от 20.08.2019г.

6. Перечень интернет-ресурсов

1. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»

