

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «НИКА»**

Рассмотрена
на педагогическом совете
МАУДО СДЮСШ «Ника»
Протокол _____

«Утверждаю»
Директор МАУДО СДЮСШ «Ника»

_____ В.Д. Гайдук

«__» _____ 2015г.

БАСКЕТБОЛ

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа

Срок реализации Программы:

- спортивно-оздоровительный – весь период

Составили программу:

Заместитель директора по УСР Яковенко Н.Ю.

Тренер-преподаватель Чижик Н.П.

г. Красный Сулин
Ростовской области
2015 год

Пояснительная записка

Баскетбол – спортивная игра, цель которой забросить мяч в подвешенную корзину. Она появилась в 1891 году в США. Преподаватель Спрингфилдского колледжа Джеймс Нейсмит придумал динамичную и увлекательную игру в помещении. Баскетбол - одна из самых популярных игр и в нашей стране. Для неё характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, передачи, броски и ведения мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Несмотря на свою общеизвестность и кажущуюся простоту, игра обладает спектром педагогического воздействия, позволяющего решать весь комплекс образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач подготовки баскетболистов. Игра в баскетбол не только совершенствует физиологические основы жизнедеятельности организма, но и обеспечивает овладение игровыми навыками в наиболее благоприятных для их формирования условиях. В игре дети учатся контролировать свои эмоции, подчиняться правилам и решениям судей, учатся действовать самостоятельно и решать игровые задачи во взаимодействии со своими партнерами, но главное: они учатся действовать обдуманно и несуетливо, ибо в игре, как говорил П.Ф. Лесгафт «во всем мысль впереди».

Программа разработана с учетом имеющихся условий, в зависимости от подготовленности спортсменов, с учетом возрастных особенностей и целевой направленности занятий.

Актуальность программы: Актуальность программы состоит в соответствии современным тенденциям развития образования, интеграции основного и дополнительного образования с общеобразовательными учреждениями разных типов и видов, в реализации потребностей обучающихся в различных продуктивно-творческих формах. Успешность обучения прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер - преподаватель, в соответствие с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Программа адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Цели и задачи деятельности

Цели программы: приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в баскетбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности. Формирование системы знаний, умений, навыков игры в баскетбол.

Срок реализации программы: 1 год.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 7 - 18 лет.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные занятия (групповые)
- теоретические занятия
- итоговое и промежуточное тестирование
- участие в контрольных, товарищеских матчах, спортивных соревнованиях
- восстановительные мероприятия

Режим занятий: 6 часов в неделю

Ожидаемые результаты и формы подведения итогов программы:

- сохранность контингента;
 - рост уровня развития физических качеств;
 - освоение основных приёмов и навыков игры в баскетбол;
 - освоение комплекса навыков и умений индивидуальной игры в баскетбол (уметь точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекаль нападающих и цепко защищаться);
 - приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни.
- Итоговое и промежуточное тестирование подводится два раза в год: декабрь, май.

Задачи программы:

1. Приобщить обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, национальным особенностям региона.
2. Создать условия для развития личности ребёнка.
3. Обучить технике и тактике игры в баскетбол.
4. Развитие физических способностей, укрепление физического и духовного здоровья обучающихся, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.
5. Формировать представления о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
6. Готовить школьные команды общеобразовательных школ для участия в соревнованиях различного уровня и формата.
7. Создать условия для профессионального самоопределения и творческой самореализации юных спортсменов.
8. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в мини-баскетбол, стритбол, баскетбол, готовить судей по баскетболу.

Учебный план

№	Тема занятия	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие (инструктаж по Т.Б., культура общения, обсуждение программы 2 года обучения)	2	-	2
2	Физическая подготовка Тема № 1 Комплекс упражнений № 1 для рук и плечевого пояса (Приложение № 3) Тема № 2 Комплекс упражнений № 2 для ног (Приложение № 4) Тема № 3 Комплекс упражнений № 3 для шеи и туловища (Приложение № 5) Тема № 4 Комплекс упражнений № 4 для всех групп мышц (Приложение № 6) Тема № 6 Беговые упражнения Тема № 7 Контрольное занятие (Приложение № 7)	3	30	33
3	Техническая подготовка Тема № 1 Техника передвижения. Тема № 2 Техника владения мячом. Тема № 3 Техника овладения мячом. Тема № 4 Контрольное занятие (Приложение № 8)	10	112	122
4	Тактическая подготовка Нападение Тема № 1 Индивидуальные действия. Тема № 2 Групповые действия. Тема № 3 Командные действия. Защита Тема № 1 Индивидуальные действия. Тема № 2 Групповые действия. Тема № 3 Командные действия. Тема № 4 Контрольное занятие (Приложение № 9)	4	20	24
5	Итоговое занятие Участие в соревнованиях по баскетболу	1	11	12
		23	193	216

Методическая часть

Режим тренировочной работы

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальное количество часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Спортивно-оздоровительный	7	15	6	Прирост показателей ОФП

Содержание программы

1. Вводное занятие – 2 ч.

- Инструктаж по технике безопасности.
- Обсуждение программы второго года обучения.
- Культура общения.

2. Физическая подготовка – 33 ч.

Тема № 1.

Комплекс упражнений № 1 для рук и плечевого пояса

Тема № 2. Комплекс упражнений № 2 для ног

Тема № 3. Комплекс упражнений №3 для шеи и туловища

Тема № 4. Комплекс упражнений № 4 для всех групп мышц

Тема № 6 Беговые упражнения

Повторный бег.

Попеременный бег.

Рывки.

Ускорения.

Челночный бег.

Кросс без учёта времени.

Тема № 7 Контрольное занятие – тест Л. Ларсона

Термины: повторный бег, попеременный бег.

3. Техническая подготовка – 122 ч.

Тема № 1. Техника передвижения.

- Основная стойка баскетболиста;
- Бег с изменением направления и скорости;
- Передвижения приставными шагами;
- Остановки во время бега; повороты на месте;
- Сочетание передвижений, остановок, поворотов.
- Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений;
- Прыжки толчком двух ног, одной ноги.
- Перемещения к стойке защитника вперёд, в стороны, назад;
- Передвижения в защитной стойке вперёд, назад, в стороны.

Тема № 2. Техника владения мячом.

1. Ловля мяча двумя руками, одной рукой;
2. Передачи мяча; броски мяча;
3. Ведение мяча.
4. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
5. Броски в кольцо: в прыжке с дальней и средней дистанции, одной рукой над головой (крюком) с места.
6. Добивание мяча в кольцо.

Тема № 3. Техника овладения мячом.

1. Вырывание мяча, выбивание мяча, перехват мяча.
2. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и овладения мячом.

Тема № 4. Контрольное занятие - нормативы по технической подготовке.

Термины: финты, выпад, перехват, имитация, открывание.

4. Тактическая подготовка – 47 ч.

Тактика нападения.

Тема № 1. Индивидуальные действия.

1. Выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.
2. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полёта мяча.
3. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.
4. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.

Тема № 2. Групповые действия.

1. Взаимодействие двух игроков – «передай мяч – выходи».
2. Взаимодействие трёх игроков – «треугольник».
3. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника.

Тема № 3. Командные действия.

1. Организация командных действий по принципу выхода на свободное место.
2. Нападение с целью выбора свободного места.
3. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты.

Тема № 1. Индивидуальные действия.

1. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.
2. Противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч.
3. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.
4. Действия одного защитника против двух нападающих.

Тема № 2. Групповые действия.

1. Взаимодействие двух игроков – подстраховка.
2. Взаимодействие двух игроков – отступление.

Тема № 3. Командные действия.

1. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.
2. Личная система защиты.
3. Позиционная защита, зонная защита.

Тема № 4. Контрольное занятие – задания.

Термины: взаимодействие, противодействие, зонная защита.

5. Итоговое занятие – 12 ч.

Соревнования по баскетболу.

Контрольные нормативы

№	Тесты, нормативы.	Уровень оценки		
		высокая	средняя	низкая
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). отрезок 15 м туда и обратно (сек.).	8,5	9,0	9,3
2	Челночный бег 3х 10 м с ведением мяча (сек.)	8,1	8,5	8,8
3	Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	4	3
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	7	6	4
5	Броски мяча в кольцо со средней дистанции.(10 попыток)	5	4	3
6	Бег на 30м(сек)	5,0	5,5	5,7
7	Прыжок в длину с места (см)	185	158	141
8	6-мин бег (м)	1400	1290	1190
9	Подтягивание(раз)	8	6	4

Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание

Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований
- Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов
- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок
- Переключение с одних упражнений на другие
- Рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

- Разнообразные виды досуга
- Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки

3. Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание
- Витаминизация
-

Воспитательная работа

Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию-профессию тренера. Тренер полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями. Она моделирует в игровом, а значит в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможность решения любых воспитательных задач.

Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Сущность и структура воспитательного процесса.

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития

личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы.

Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности);

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы.

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера.

Основной в работе тренера является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных спортсменов, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение баскетболистов в систему взаимопомощи и взаимной оценки при выполнении учебных заданий.
3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:
- общее руководство группой (капитан команды);
 - контроль готовности мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
 - проверка личной гигиены и экипировки;
 - новости из жизни спорта и футбола в частности;
 - разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
 - культурно-массовая работа: экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;
 - ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание как учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности тренер должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в спортивной школе, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса

- Спортивный зал;
- Методические материалы, рекомендации;
- Игровая форма (спортивная форма соревновательная)
- Комплект футбольных накидок («манишки»);
- Баскетбольные мячи;
- Набивные мячи;
- Скакалки;
- Компрессор для накачивания мячей;
- Стойки, разметочные фишки и конусы;
- Гимнастические маты;
- Видеоматериалы о баскетболе;
- Планшет магнитный;
- Секундомер;
- Свисток;
- Правила соревнований по баскетболу

Список литературы Список используемой литературы

для педагога:

1. Алабин В.Г. «Исследование средств и методов начальной подготовки детей и подростков». - М., 1996.
2. «Баскетбол: примерная программа» - М.: Советский спорт, 2006.
3. «Баскетбол: Учебник для учителей физической культуры». - М.: Просвещение, 1997.
4. «Баскетбол: Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ». - М. «Школьная пресса», 2004.
5. Бахрах И.Н. «Прогнозирование морфологических показателей у детей и подростков». - Смоленск, 2004.
6. Бриль М.С. «Отбор в спортивных играх». - М.: ФиС, 2002.
7. Вайцеховский С.М. «Книга тренера». - М.: ФиС, 1998.
8. Губа В.П. «Индивидуальные особенности юных спортсменов». - Смоленск, 1997.
9. Дудин Н.П. «Бросковые движения в баскетболе». Учебное пособие. - Смоленск, 2003.
10. Колос В.М. «Баскетбол: теория, практика». - Минск: Польша, 2005.
11. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. – М.: АПКи ПРО, 2002.
12. Каргина З.А. «Практическое пособие для педагога дополнительного образования». – М.: «Школьная пресса», 2008.
13. Матвеев Л.П. «Основы спортивной тренировки». - М.: ФиС, 2006.

для обучающихся:

1. «Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных граждан». - М.: Астрель Аст, 2005.
2. Давыдова М.А. «Подвижные игры». - М.: Вако, 2007.
3. Листова О.И. «Веселые физкультминутки». - М.: СпортАкадемПресс, 2001.
4. Малов В.И. «Я познаю спорт». - М.: Астрель. Аст, 1999.
5. Мейер Д.Т. «Баскетбол – навыки и упражнения». - М.: Астрель. Аст, 2006.
6. «Советы по гигиене». - М.: СпортАкадемПресс, 2003.
7. Уточкин А.Ю. «Мой баскетбол». - М.: СпортАкадемПресс, 2003.
8. «Юность и баскетбол» - Волгоград: Учитель - Аст, 2006.