

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Физкультурно-оздоровительный комплекс в г. Кулебаки НО»**

УТВЕРЖДЕНО:

На тренерском совете № 3

«14» ОКТЯБРЯ 2015г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ «ФОК в г. Кулебаки НО»:

Е.А. Лапочкин

«14» ОКТЯБРЯ 2015г.

**Дополнительная общеобразовательная  
программа-  
дополнительная общеразвивающая программа  
по баскетболу**

**Срок реализации программы – 1 год**

**Возраст с 7 лет**

**Составил тренер: А.А.Косоногов**

г. Кулебаки

2015 г.

## 1. Пояснительная записка

Программа для ФОКа имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г. № 273;

-приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г № 1008)

- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ, приказ Министерства спорта РФ от 12.05.2014 г. ВМ-04 10/2554)

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.

**Цель программы:** Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Программный материал предполагает решение следующих основных задач:

-привлечение детей к систематическим занятиям спортом и формирование физической культуры занимающихся.

-укрепление здоровья детей, содействие гармоническому развитию;

-приобретение необходимых знаний для самостоятельных занятий спортом;

- развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости);
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбола» и использование их в качестве средств формирования здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

**обучающие:**

- ознакомить с историей развития баскетбола;
  - освоить технику и тактику игры в баскетбол;
  - ознакомить с основами физиологии и гигиены;
- ответственности молодых спортсменов;

**развивающие:**

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

**Отличительной особенностью** данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей 7-16 лет.

**Срок реализации программы** – 1 год.

**Формы занятий:** теоретические, практические

**Особенности набора детей** – свободный набор

**Режим занятий:** 276 часов, 3 раза в неделю – по 2 академических часа.

## 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

В учебно-тренировочном процессе могут принять участие все желающие. Основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности занимающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники баскетбола в процессе систематических физкультурно-спортивных занятий.

В процессе подготовки юных баскетболистов их обучение и тренировка строится на основе взаимосвязанных дидактических принципов сознательности и активности, системности и постепенности, наглядности и доступности, индивидуализации.

Образовательная программа рассчитана на 46 недель – 276 часов занятий проходят непосредственно в условиях физкультурно-оздоровительного комплекса. Режим занятий – 3 раза в неделю, два академических часа по 45 минут. Годовой учебный план включает такие виды подготовки, как теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, игровая подготовка.

### Режим занятий

Таблица 1

<b>Возраст учащихся</b>	<b>Кол-во учащихся в учебной группе, чел.</b>	<b>Кол-во тренировочных занятий в неделю</b>	<b>Общий объем подготовки (час). Кол-во часов в неделю</b>
с 6 лет	15-30	3 3 тр. по 2/45 мин.	276/6

**Соотношение всех разделов подготовки юных баскетболистов  
учебно-тренировочного процесса, %**

Таблица 2

Общая физич.	Спец. физич.	Техническая	Тактическая	Игровая	Всего
40	8	40	8	4	100

***Формы занятий:***

Все формы занятий проводятся на основе современной методики тренировки.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- Групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- Проведение восстановительно - профилактических мероприятий

***Ожидаемые результаты :***

По итогам обучения по программе в целом воспитанники

***Должны знать:***

1. Состояние и развитие баскетбола в России;
2. Правила техники безопасности;
3. Правила игры;
4. Терминологию баскетбола

***Должны уметь:***

1. Выполнять ведение, передачу, прием мяча, нападающие удары по воротам;
2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
3. Обладать тактикой атаки и обороны;

***Должны иметь навыки:***

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

-- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### Учебный план

Таблица 3

<b>Наименование раздела</b>	<b>Количество часов</b>
Теоретическая подготовка	10
Общая физическая подготовка	106
Специальная физическая подготовка	18
Техническая подготовка	85
Тактическая подготовка	22
Игровая подготовка	35
<b>Всего часов за 46 недель</b>	<b>276</b>

### **3.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение».М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

#### **Развитие баскетбола в России.**

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

#### **Гигиенические сведения на занятиях.**

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья.

#### **Общая и специальная физическая подготовка.**

Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Костно-мышечная система, ее строение, функции.



Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Совершенствование техники передвижений.

Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).

Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший

от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

### **Основы техники и тактики игры**

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

## **Техника безопасности на занятиях по баскетболу**

### **Общие требования безопасности**

К занятиям баскетбола допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по баскетболу соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по баскетболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий;
- выполнение упражнений без разминки.

При проведении занятий по баскетболу должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

### **Требования безопасности перед началом занятий**

Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Провести разминку.

#### **4.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются

навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. В начале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и

заклучение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

## 5. ЛИТЕРАТУРА

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. М. Советский спорт, 2004. 100 с.
2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.
3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
5. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.
7. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняк. - М., 1984. Приказ Минспорта России от 10.04.2013г. № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол». Литература для учащихся: 1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования Росси
8. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР. Москва. Советский спорт, 2008 г
9. Программы для внешкольных учреждений. Москва. Просвещение, 1997 г
10. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова Спортивные игры. Учебник для вузов. Москва. Изд. Центр Академия. Том 1, том 2. 2002, 2004 г.



