

Управление образования администрации Вязниковского района

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Дворец спорта для детей и юношества»**

Утверждаю:
Директор Дворца спорта
_____ Г.П. Бирева

**Образовательная программа
объединений начальной подготовки
«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст обучения _____ лет

Срок реализации программы _____ лет

2016 – 2017 учебный год

г. Вязники

**ПРОГРАММА
объединений начальной подготовки
«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст воспитанников – **11-17 лет**
Срок обучения – **3 года**

Программа реализуется в объединениях МАОУ ДОД «Дворец спорта для детей и юношества»

Программа одобрена методическим советом
МАОУ ДОД «Дворец спорта для детей и юношества»
09.10.2016 года

Г. Вязники

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Введение

Эта модифицированная программа «Баскетбол» создана на основе анализа существующих программ. В этой программе основной упор делается на многолетнюю подготовку с позиции системного подхода. Специфической особенностью данной программы является организация занятий для разновозрастной группы. Программа предназначена для педагогов дополнительного образования и учитывает условия и материальную базу общеобразовательных учреждений Вязниковского района.

2. Цель программы

Создание условий для развития творческого потенциала каждого воспитанника объединения с помощью приобретения знаний и умений с целью достижения определенных спортивных результатов.

Программа направлена для достижения следующих задач:

в области образования:

- формирование потребности ЗОЖ;
- приобретения необходимых теоретических знаний в области физической культуры и спорта;
- освоения практических навыков игры в баскетбол, судейство соревнований;
- приобретения навыков по ведению дневника самоконтроля;
- освоению знаний по предупреждению спортивных травм, проведению восстановительных мероприятий.

в области воспитания:

- обеспечение самоопределения личности, содействовать гармоническому и всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья;
- воспитание морально-волевых качеств;
- достижению высокого уровня коммуникативности и толерантности в общении.

3. Структура программы

1-й год обучения:

возраст воспитанников – 10-11 лет

наполняемость объединений – в соответствии с Уставом МАОУ ДОД «Дворец спорта для детей и юношества»;

режим занятий – 3 раза по 2 академических часа в неделю

Программа подготовки направлена на обучение техники и тактики баскетбола; развитию общей физической подготовки, развитию специальных физических качеств и игровых способностей, обуславливающих успешного владения навыками игры. Участие в массовых соревнованиях по баскетболу и физической и технической подготовки внутри объединения, спортивного лагеря. В объединения зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

2-й год обучения:

возраст воспитанников – 12 – 13 лет

наполняемость объединений – в соответствии с Уставом МАОУ ДОД «Дворец спорта для детей и юношества»;

режим занятий – 3 раза по 2 часа в неделю

Программа подготовки направлена на развитие специальных физических качеств, на углубление изучения технико-тактическим действиям в баскетбол. Требования к занимающимся для зачисления – не менее одного года занятий баскетболом, иметь опыт участия в соревнованиях на уровне общеобразовательных учреждений.

3-й год обучения:

возраст воспитанников – 13 – 15 лет

наполняемость объединений – в соответствии с Уставом ДООСЦ «ЮниС-92»

режим занятий – 3 раза по 2 часа в неделю

Программа направлена на прочное овладение техникой и тактикой игры в баскетбол, дифференциацию воспитанников по игровым функциям, приобретения навыков судейства соревнований любого уровня.

4. Организация учебно – тренировочного процесса

Программа рассчитана на 36 недель – 216 часов при 3-х разовом занятии по 2 часа в неделю.

Занятия проводятся во внеурочное время на базе ОУ, загородных спортивно-оздоровительных лагерей, во время тренировочных сборов.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: теоретические и практические занятия, соревнования, профилактика, восстановительные мероприятия.

Примерное распределение времени на основные разделы программы в часах:

№	Разделы программы	1 год	2 год	3 год
1.	Теория	15	15	15
2.	О.Ф.П. и С.Ф.П.	80	75	65
3.	Техническая подготовка	50	40	45
4.	Тактическая подготовка	25	30	35
5.	Интегральная подготовка	30	40	40
6.	Контрольные испытания	8	8	8
7.	Инструкторская и судейская практика	8	8	8
	Итого:	216	216	216

5. Уровень достижений

1 год обучения:

- усвоение учебного материала программы;
- иметь положительную динамику индивидуальных показателей физического развития;

2 год обучения:

- усвоение учебного материала программы;
- иметь положительную динамику индивидуальных показателей физического развития и рост спортивных результатов;
- иметь опыт участия в соревнованиях городского и районного уровней;
- выполнить норматив 3-го спортивного разряда;

3 год обучения:

- усвоение учебного материала программы;
- иметь положительную динамику индивидуальных показателей физического развития и рост спортивных результатов;
- иметь опыт участия в соревнованиях городского и районного уровней;
- выполнить норматив 3-2-го спортивного разряда;
- уметь обслуживать соревнования в качестве 2 судьи.

6. Организация контроля

Контроль за результатами обучения ведется в следующей форме:

- предварительный;
- текущий;
- итоговый.

Предварительный контроль осуществляется за уровнем ОФП, СФП в начале учебного года (сентябрь-октябрь).

Итоговый контроль над этими показателями осуществляется в конце учебного года (апрель-май).

Текущий контроль над уровнем технической и тактической подготовкой осуществляется не реже 1 раза в 3 месяца, но также может осуществляться в любой момент учебно-тренировочного процесса. Итоги этого контроля используются ПДО для корректировки планов учебно-тренировочного процесса. Отдельные нормативы для воспитанников по годам обучения приведены ниже.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа – это значительный по объему раздел подготовки юных баскетболистов.

Основными целями воспитательной работы в объединениях являются:

- Воспитание гуманизма;
- Воспитание сотрудничества с участниками учебно-тренировочного процесса;
- Адаптация учащихся к современным условиям жизни;
- Самореализация учащихся в учебно-тренировочном процессе;
- Воспитание положительного отношения к труду на благо человека и общества;
- Воспитание патриотизма;
- Формирование правовой культуры учащихся;
- Создание условий для эстетического развития учащихся.

Планирование разделов воспитательной работы в объединении в соответствии с местными условиями разрабатывается ПДО, МО ПДО МАОУ ДОД «Дворец спорта для детей и юношества»;

Учет проведенной работы отражается в журналах занятий ПДО и контролируется зам.директора по УВР.

Основными слагаемыми успешной воспитательной работы являются:

- Высокое качество учебно-тренировочного процесса;
- Профессиональное мастерство ПДО.

Воспитательная работа в объединении ведется по следующим направлениям:

- Здоровье;
- Труд;
- Гражданин;
- Забота;
- Способность, одаренность, творчество.

Средствами для достижения результатов во всех направлениях воспитательной работы являются следующие мероприятия:

Здоровье:

- «Дни здоровья»
- Беседы:
 - «ЗОЖ и его компоненты»
 - «Нет курению!»
 - «ЗОЖ и алкоголь несовместимы»
 - «Спорт против наркотиков»
- Индивидуальная психологическая помощь детям, имеющим вредные привычки;
- Летние оздоровительные мероприятия;
- Спортивные соревнования – акции.

Труд:

- Самообслуживание в объединениях;
- Трудовые акции:
 - «Чистый рассвет»
- Работа по благоустройству зоны отдыха в МЗОЛ «Сосновый бор»;
- Участие в летних трудовых лагеря при ЦЗН.

Гражданин:

- Участие в акциях:
 - Подарок ветерану;
 - Защиту мира;
 - Проводы в армию;
 - Вручение паспортов
- Участие в конкурсах и играх:
 - «Я – Вязниковец»
 - «Гражданином быть обязан»
 - «Рискнуть и победить»
 - «Ажиоташ»

Забота:

- Совместная деятельность с Советами ветеранов на местах;
- Праздники, встречи и т.п. различных категорий учащихся в взрослых;
- Оказание помощи нуждающимся семьям;
- Спортивные конкурсы «Папа, мама, я – здоровая семья»;
- Участие в акции «Забота».

Способность, одаренность, творчество:

- Оказание поддержки одаренным детям путем выдвижения кандидатов на стипендию «Надежда Земли Вязниковской»;
- Выявление способных ребят с ориентацией их на приобретение педагогической профессии;

- Участие в мероприятиях культурно-досуговой деятельности по программе «Спорт»;

- Содействие развитию художественно-эстетического вкуса путем организации экскурсий, выставок, посещения музеев и т.п.

Контрольные нормативы по технической подготовке

№	Тесты	Год обучения	Оценка					
			«5»		«4»		«3»	
			М	А	М	А	М	А
1.	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м) Отрезок 15 м туда и обратно в сек.	1-й	10	11	10,5	11,5	11	12
		2-й	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		3-й	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
2.	Челночный бег 3 x 10 м с ведением мяча (сек)	1-й	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		2-й	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		3-й	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
3.	Штрафной бросок из 10 бросков	1-й	5	5	4	4	3	3
		2-й	5	5	4	4	3	3
		3-й	6	6	5	5	4	4
4.	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	1-й	5	5	4	4	3	3
		2-й	6	6	5	5	3	3
		3-й	7	7	6	6	4	3
5.	Броски мяча в стенку с 3 м и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	1-й	19	18	18	17	17	16
		2-й	20	19	19	18	18	17
		3-й	21	20	19	18	18	17

ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1 года обучения

Теоретические сведения

- Характеристика баскетбола;
- Развитие баскетбола среди школьников;
- Общий режим юного спортсмена;
- Гигиенические требования к местам занятия, спортивной одежды и обуви;
- «Квадрат здоровья»
 - а) движение;
 - б) питание;
 - в) равновесие духа;
 - г) закаливание.
- Оборудование мест занятий. Площадка для игры. Разметка и ее назначение.
- Правила игры и мини-баскетбол.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение общей физической подготовки для развития спортсмена,

- Практические занятия. *Строевые упражнения.* Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, интервал, дистанция. Строевой и походный шаг.

Гимнастические упражнения без предмета. Упражнения для рук, ног, шеи, туловища на месте и в движении, Упражнения для формирования правильной осанки.

Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения со скакалкой, с резиновым мячом.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, по канату. Ходьба по бревну, Смешанные висы.

Акробатические упражнения. Перекаты вперед и назад. Кувырок вперед. Стойка на лопатках,

Прыжки. Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Прыжки вперед и назад «лягушкой».

Бег. Пробегание отрезков 26, 36, 60 м. Стартовые рывки. Бег спиной и боком вперед (правым, левым). Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта». Комбинированные эстафеты.

Плавание. Умение держаться на воде. Ознакомление с кролем на спине и груди.

Лыжи. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.

Основы техники и тактики игры. Техника — основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Практические занятия. *Техника нападения.* Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым, левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом,

прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременное ведение. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками от груди с близкого расстояния с места под углом к корзине, с отражением от щита.

Техника защиты. Стойки защитника: одна нога выставлена вперед; ноги расставлены на одной линии. Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад.

Техника нападения. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные, действия: нападение по принципу выбора свободного места.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре.

Практические занятия. Соревнования по мини-баскетболу. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола.

ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

2 года обучения

Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.

Гигиенические знания и навыки. Режим дня. Режим питания. Питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена обуви и одежды. Гигиена мест занятия. Значение разминки.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Практические занятия. Парные и групповые упражнения с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах; висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 300 м.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и выдвигении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота», «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

Плавание. Проплывание дистанции 25 м с учетом времени и более длинных отрезков без учета времени.

Лыжи. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Повороты в движении. Прогулки на лыжах.

Коньки. Бег на коньках.

Техника и тактика игры. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

Практические занятия. *Техника нападения.* Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко — на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча после ловли на месте и двумя руками от груди после ловли в движении.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча руками от груди и двумя руками от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок.

Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2Х1).

Командные действия: нападение с целью выбора свободного места.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч.

Командные действия: личная защита.

Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результатов соревнований.

Практические занятия. Учебно-тренировочные игры. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола.

Контрольные испытания. Сдача нормативов по специальной подготовке.

ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3 года обучения

Физическая культура и спорт в России. Занятия проводятся по программе начальной подготовки 2 года обучения.

Гигиенические знания и навыки. Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах.

Организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение разносторонней физической подготовки для повышения функциональных возможностей спортсмена, развития двигательных качеств и овладения техническим мастерством.

Практические занятия. Переноска и перекатывание груза, лазанье и приседания с грузом.

Акробатические упражнения: кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове.

Упражнения на снарядах (перекладина, кольца, брусья): висы, подтягивание, махи, обороты, соскоки и т. д.

Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости.

Прыжки в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10—20 м) с прыжком вверх толчком одной, двух ног.

Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных мячей.

Подвижные игры. Эстафеты с мячом и без мяча, эстафеты с бегом, прыжками, лазаньем по канату, бегом по гимнастической скамейке, переноской груза и т. п.

Спортивные игры. Волейбол, футбол, бадминтон, хоккей.

Плавание. Проплыwanie отрезка 50, 100 м на время любым способом. Приемы спасения утопающего.

Лыжи. Повороты на месте и в движении, спуск с гор и подъем. Прохождение дистанции 3 км.

Коньки. Ускорения, торможения, остановки. Игры на льду.

Техника и тактика игры. Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения, зонной защиты.

Практические занятия. *Техника нападения.* Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и сбоку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с после-

дующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча с места, в движении. Штрафные броски.

Техника защиты. Накрывание мяча при броске с места. Овладение мячом, отскочившим от кольца.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением передачей, броском.

Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников.

Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка, при штрафном броске, при начальном розыгрыше мяча.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении.

Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка).

Командные действия: прессинг.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по баскетболу.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Под. ред. Ковалева В.Д. «Спортивные игры», Москва, 1988г.
2. Бинхолетер «Энциклопедия баскетбольных упражнений», Москва, «ФиС», 1973г.
3. Под. ред. Ляха В.И., Любомирского Л.Е. «Физическая культура», Москва, «ФиС», 2001г.
4. Водяникова В.П. «Физическая культура» (внеклассная работа), «Просвещение», 1982г.
5. Джон Р.Вуден «Современный баскетбол», Москва, «ФиС», 1987г.
6. Львова Ю.Н., Преображенский И.Н. «Баскетбол в школе», Москва, «ФиС», 1967г.
7. Зимин А. «Детский баскетбол», Москва, «ФиС», 1969г.
8. Гомельский Е. «Баскетбольная секция в школе», газета «Спорт в школе» № 17-24 за 2008г., издат. «1 сентября».