

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
АГАПОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете
МОУДОД Агаповской ДЮСШ
протокол от 28.08.2015 № 1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО БАСКЕТБОЛУ

Нормативный срок освоения 1 год и более

Разработчики Программы:

Пономарева А.С. – инструктор – методист
Григорьева О.И. – тренер-преподаватель
Мезенцев И.Н. – тренер-преподаватель
Невзоров Ю.Д. – тренер-преподаватель
Спицын В.В. – тренер - преподаватель

с. Агаповка
2015 год

Содержание

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Учебный план**
- 3. Методическая часть**
 - 3.1. Теория и методика физической культуры и спорта
 - 3.2. Общая физическая подготовка
 - 3.3. Специальная физическая подготовка
 - 3.4. Избранный вид спорта
- 4. Система контроля**
- 5. Список литературы**

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по баскетболу разработана на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ, Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»».

Целью Программы является организация и реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки.

Основные задачи Программы:

- расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной деятельности;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- выявление и поддержка детей, проявляющих выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- ✓ привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям;
- ✓ утверждение здорового образа жизни;
- ✓ всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- ✓ овладение основами баскетбола.
- ✓

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Характеристика, отличительные особенности баскетбола.

Баскетбол - одна из самых популярных игр не только в мире, а также в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборствах с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, а также всестороннего развития физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма. Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резерва из наиболее талантливых юношей и девушек.

Отличительные особенности баскетбола

Отличительными особенностями баскетбола являются:

- ✓ **Естественность движений.** В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи.
- ✓ **Коллективность действий.** Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.
- ✓ **Соревновательный характер.** Стремление превзойти соперника в быстрых действиях, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.
- ✓ **Непрерывность и внезапность изменения условий игры.** Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации.
- ✓ **Высокая эмоциональность.** Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность.
- ✓ **Самостоятельность действий.** Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать.
- ✓ **Этичность игры.** Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

Программа составлена для спортивно-оздоровительного этапа подготовки и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;

Данная образовательная программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 7 лет до 18 года. Спортивно-оздоровительная (СО) группа формируется как из вновь

зачисляемых учащихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по баскетболу 2 года.

**Наполняемость учебных групп и режим
учебно-тренировочной работы**

Периоды обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.)	Спортивно-технические результаты
Спортивно-оздоровительный					
1 год	7	15	30	3	Выполнение нормативов ОФП
2 год	9	15	30	6	Выполнение нормативов ОФП

2. Учебный план

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Она строится на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок от времени выбора спортивной специализации на последующих этапах подготовки;
- 3) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню физической подготовленности юных спортсменов;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма спортсмена.

Учебный план тренировочной нагрузки на (52 нед.)

№ п/п	Наименование разделов, тема	Часы	
		1 г.о.	2 г.о.
1	Теория и методика физической культуры	8 5%	16 5%
1.1	Физическая культура и спорт в России	-	2
1.2	Состояние и развитие баскетбола в России	1	1
1.3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	-	1
1.4	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1
1.5	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	2
1.6	Профилактика травматизма в спорте	2	1
1.7	Основы техники игры и техническая подготовка	1	2
1.8	Физические качества и физическая подготовка	1	1
1.9	Спортивные соревнования	1	1
1.10	Правила по мини-баскетболу	-	2
1.11	Установка на игру и разбор результатов игры	-	2
2	Общая физическая подготовка	47 30%	78 25%
3	Специальная физическая подготовка	23 15%	47 15%
4	Избранный вид спорта	78 50%	171 55%
3.1	основы техники избранного вида спорта	39	93
3.2	игровая подготовка	16	28
3.3	участие в соревнованиях	10	22
3.4	психологическая подготовка	10	22
3.5	контрольно переводные испытания	3	6
	Итого часов	156	312

3. Методическая часть

3.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Тема 1. Физическая культура и спорт в России

Понятие «физической культуры». физическая культура как составная часть общей культуры. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Тема 2. Состояние и развитие баскетбола в России

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние.

Тема 3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе.

Тема 5. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Функции пищеварительного тракта. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Правильный режим дня для спортсмена. Профилактика вредных привычек.

Тема 6. Профилактика травматизма в спорте

Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

Тема 7. Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. Просмотр видеозаписей игр.

Тема 8. Физические качества и физическая подготовка

Физические качества. Строение и функции мышц. Понятие быстроты, формы ее проявления. Гибкость и ее развитие. Методика воспитания ловкости. Понятие, виды и показатели выносливости.

Тема 9. Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований.

3.2. Общая физическая подготовка

Задачи общей физической подготовки:

- ✓ развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий баскетболом;
- ✓ освоение комплексов физических упражнений;

- ✓ укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Средства общей физической подготовки

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 перекладывание 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». Борьба. Гребля.

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 гандиканом 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 четверо 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 багуде. 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 (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.

3.3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести

- Ускорения рывками на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (лежа, сидя, стоя) лицом, боком и спиной.
- 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 лежащим 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 и сериями).
- Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков про 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 «канаву» и продвигаясь вперед, назад.
- Бег и прыжки с отягощением (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска

- Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.
- Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.
- Передвижение в упоре на руках по кругу (влево и вправо), носки ног на месте.
- Передвижения 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 (резинovým 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 разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку) на точность попадания в цель.
- Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на поле 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 с последующей ловлей.
- Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.
- Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствия.
- Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук.
- Ведения мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.

Упражнения для развития специальной выносливости

- Игры учебные с удлинненным временем.
- Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

3.4. Избранный вид спорта Техническая подготовка

Прыжок: толчком с двух ног, толчком одной ногой

Повороты вперед, назад

Ловля мяча двумя руками на месте

Передача мяча: двумя руками сверху, от плеча (с отскоком), от груди (с отскоком), снизу (с отскоком), двумя руками с места, одной рукой с места

Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем, на месте, по прямой, по дугам, по кругу.

Броски в корзину: двумя руками сверху, двумя руками от груди, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от щита, двумя руками с места, двумя руками в движении, двумя руками прямо перед щитом, двумя руками под углом к щиту, одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от щита, одной рукой с места, одной рукой в движении, одной рукой прямо перед щитом, одной рукой под углом к щиту

Психологическая подготовка

Важное значение имеет психологическая подготовка, которая предусматривает формирование личности занимающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- ✓ привитие устойчивого интереса к занятию спортом;
- ✓ формирование установки на тренировочную деятельность;
- ✓ формирование волевых качеств занимающихся;
- ✓ совершенствование эмоциональных свойств личности;
- ✓ развитие коммуникативных свойств личности;
- ✓ развитие и совершенствование интеллекта занимающегося.

К основным методам психологической подготовки относятся: беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру, выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

4. Система контроля

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала
- оценки результатов выступления на соревнованиях команды
- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Цель: Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся СОГ.

Задачи: Определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Программа тестирования:

- Бег 20 м
- Прыжок в длину с места
- Прыжок вверх с места со взмахом рук

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают два раза в год: в начале учебного года (сентябрь-октябрь) и по завершении учебного года (май-июнь) на тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

5. Список литературы

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеской спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 100 с.
2. Башкин С. Уроки по баскетболу: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры (для занятий с начинающими). – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 183 с.: ил.
3. Организация и проведение соревнований по баскетболу (методические рекомендации). – Челябинск, 1989. – 67 с., ил.
4. Официальные Правила Баскетбола