

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы» сельского поселения «Село Богородское»
Ульчского муниципального района Хабаровского края

Утверждаю

Директор МБУ ДО ЦВР

М.В. Ильин

«3» сентября 2018 г.

Утверждена

на педагогическом совете

МБУДО ЦВР

М.В. Ильин

Протокол № 1

«3» 09 2018 г.

ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

Баскетбол

Срок реализации – 3 года

Возраст обучающихся – 12-17 лет

Составитель:

Педагог дополнительного образования

МБУДО ЦВР с. Богородское

С.В. Киселев

с. Богородское

2018 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	2
2. Цель и задачи программы	3
3. Учебно-тематический план	4
4. Содержание программы	6
5. Методическое обеспечение	7
6. Календарно-тематическое планирование	11
7. Список литературы, использованной для разработки программы	17

Пояснительная записка

В системе физического воспитания детей одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы спортивной секции.

Программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования воспитанников учреждения дополнительного образования с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Баскетбол». Структура и содержание программы могут быть использованы для разработки программ секционной работы по другим видам спорта.

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций образовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для воспитанников МБУ ДО ЦВР с. Богородское.

Баскетбол является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в образовательных учреждениях дополнительного образования.

Программа разработана в соответствии с требованиями с основными нормативными документами, регулирующими развитие физической культуры и спорта в условиях системы дополнительного образования.

Цель и задачи программы

Цель

Занятия в секции баскетбол проводятся с целью:

- углубления знаний по игре в баскетбол;
- расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей и нравственных качеств;
- формирование осознанной, устойчивой потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- достижение физического развития посредством игры в баскетбол;
- организация режима повседневной физической активности, участие в соревнованиях.

Задачи

- | | |
|-----------------|---|
| Обучающие: | - обучить основам техники и тактики игры в баскетбол; |
| | - научить свободно и правильно применять правила игры; |
| | - дать знания в области гигиены и медицины. |
| Развивающие: | - сформировать смелость, собранность, работоспособность; |
| | - развить быстроту, ловкость, выносливость, силу |
| Воспитательные: | - воспитать у детей чувство ответственности, коллективизма, товарищества и взаимовыручки; |
| | - воспитание чувства бережливости к спортивному инвентарю, имуществу Центра. |
| | - привить детям любовь к спорту. |

Учебно-тематический план занятий на 2018-2019 учебный год

1-ой год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1	Физическая культура и спорт в России	2	2	
2	Сведения о строении и функциях организма	2	2	
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	2	
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2	
5	Правила игры в баскетбол	2	2	
6	Общая и специальная физическая подготовка	70	2	68
7	Основы техники и тактики игры	109	2	107
8	Контрольные игры и соревнования	18		18
9	Контрольные испытания	6		6
10	Экскурсии, посещение соревнований	3		3
	Итого	216	14	202

2-ой год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1	Физическая культура и спорт в России	2	2	
2	Сведения о строении и функциях организма человека	2	2	
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	2	
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2	
5	Правила игры в баскетбол	2	2	
6	Общая и специальная физическая подготовка	70	2	68
7	Основы техники и тактики игры	109	2	107
8	Контрольные игры и соревнования	18		18
9	Контрольные испытания	6		6
10	Экскурсии, посещение соревнований	3		3
	Итого	216	14	202

3-ий год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1	Сведения о строении и функциях организма	2	2	
2	История развития баскетбола	4	4	
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	2	
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2	
5	Правила игры в баскетбол	2	2	

6	Места занятий и инвентарь	2	2	
7	Общая и специальная физическая подготовка	68		68
8	Основы техники и тактики игры	106	4	102
9	Контрольные игры и соревнования	18		18
10	Контрольные испытания	6		6
11	Экскурсии и посещение соревнований	3		3
	Итого	216	18	198

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в неделю: 3 занятия в неделю; продолжительностью занятия 2 часа.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в Центре и за его пределами.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Таблица 1

№	Виды спортивной подготовки	
1.	Теоретическая	10
2.	Техническая	100
2.1.	Имитация упражнений без мяча	
2.2.	Ловля и передача мяча	
2.3.	Ведение мяча	
2.4.	Броски мяча	
3.	Тактическая	12
3.1.	Действия игрока в нападении	
3.2.	Действия игрока в защите	
4.	Физическая	70
4.1.	Общая подготовка	
4.2.	Специальная	
5.	Участие в соревнованиях по баскетболу	18
6.	Тестирование	6
7.	Итого	216

Методическое обеспечение

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками

снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Методы и формы обучения

Словесные методы:

- объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы:

- показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

Практические методы:

- метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

Формы обучения:

- индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально- техническое обеспечение

1. Щиты с кольцами
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастическая скамейка
5. Скакалки
6. Гимнастические маты
7. Мячи баскетбольные
8. Гантели различной массы
9. Насос ручной со штурцером.

Средства контроля

Специальные тесты для определения качества усвоения программы
и способностей баскетболистов

	Промежуточный			Итоговый		
	3	4	5	3	4	5
Прыжок в длину с места	130	140	150	135	145	155
Бег 60 м	11,3	10,7	10,2	11,1	10,5	10,0
Бег 20 м с ведением мяча	11,6	11,0	10,4	11,4	10,8	10,2
Броски мяча по кольцу в движении после ведения	0	0	1	0	1	2

Врачебный контроль

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию

здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное условие - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам.

Педагогическая целесообразность

В том, что Программа обеспечивает развитие физических качеств, готовность осваивать новые двигательные действия, укреплять здоровье и повышать функциональные возможности систем организма.

Отличительные особенности

Данная Программа является адаптированным вариантом к условиям реализации программ при непрерывном действии на организм отрицательных факторов условий Крайнего Севера. Программа составлена с учетом принципа достаточности и сообразно структурной организации. Содержание учебного материала структурируются в соответствии с разделами данной Программы.

Место программы в образовательном процессе.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Методическое обеспечение программы является традиционным, учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов. Образовательная программа рассчитана на 1 год обучения в группах начальной подготовки (НП) и 2 года для учебно-тренировочных групп (УТГ) и реализуется в течение 3 лет.

Критерии оценки результатов

Основными критериями оценки качества обучающихся по программе:

- регулярность посещения учебных занятий,
- успешное освоение программы,
- положительная динамика творческой активности, показателей контрольных нормативов,
- участие в соревнованиях.

Результативность аттестации обучающихся должны оцениваться таким образом, чтобы можно было определить насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым обучающимся и в результативность самостоятельной деятельности обучающихся в течении учебного года.

Формы организации занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в товарищеских встречах;
- участие в соревнованиях;
- судейская практика.

Организация учебно-воспитательного процесса

В секцию баскетбола принимаются юноши и девушки (возраст 12-17 лет), имеющие допуск врача.

В спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки занятия проводятся три раза в неделю по 3 академических часа до 9 часов в неделю. Учебный материал осваивается в форме групповых, а при необходимости индивидуальных практических занятий. Теоретический материал доводится до обучающихся в водной части занятия, а так же в начале основной части занятия при изучении нового учебного материала.

Содержание деятельности по данной программе предполагает тренировочные занятия, отборочные соревнования, соревнования на первенство Центра, района.

Список литературы использованной для разработки программы

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Лях.
2. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие Омск, 1991.
3. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. - М., ФК, 2009.
4. Цфасман Р. Баскетбол. - М.: Астрель, 2006.
5. Усольцева О. Баскетбол. - М.: Эксмо, 2011.
6. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. - М, 2010.
7. Портнов Ю., Башкирова В., Луничкин В., Духовный М., Мацак А., Чернов С., Саблин А. Баскетбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2009.
8. Пэйе Б, Пайе П. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. - М., 2008.
9. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия». - 2008.
10. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. - М., 2002.
11. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Пособие для учителей и методистов. - М.: Просвещение, 2013.
12. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. - Волгоград, 2004.
13. Костикова Л.В. Баскетбол. - М.: ФиС, 2002.
14. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). - М., 2002.
15. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. - М. АСТ. Астрель, 2006.
16. Гомельский А. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. - М., 2003.
17. Висел Х. Баскетбол. Шаги к успеху./Пер. В.Жукова. - С.-Пб.: Астрель, 2009.

18. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу//Физкультура в школе. - 1990. - №6, 7.
19. Бондарь, А.А. Особенности подготовки баскетболистов к соревновательной деятельности // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2011. - № 3 (73).
20. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют.//Физкультура в школе - 1990. - №7
21. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки Б27 для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004.