



ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СТАРТ XXI ВЕК»

«Принята»
Педагогическим советом
ДЮСШ «Старт XXI век»
Протокол № 2
«11» 06 2015 г.

«Утверждаю»
Директор МАОУ ДОД
ДЮСШ «Старт XXI век»
_____ А.В. Утусиков
«11» 06 2015 г.

Дополнительная общеразвивающая
образовательная программа
в области физической культуры и спорта по виду спорта
«БАСКЕТБОЛ»

Программа рассчитана на детей
и подростков в возрасте *от 7 до 18 лет*
Срок реализации программы - *3 года*

Авторы программы:
Прихненко И.Ю.
(*тренер - преподаватель
по баскетболу*)
Насибулина Е.В.
(*методист*)

г. Тюмень
2015г

СОДЕРЖАНИЕ

- I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА _____
- II. ЗАДАЧИ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ _____
- III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН _____
- IV. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ _____
- V. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ _____
- VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ _____
 - 6.1. Восстановительные мероприятия
 - 6.2. Инструкторско – судебская практика
 - 6.3. Психологическая подготовка
 - 6.4. Воспитательная работа
- VII. НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ И СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ _____

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Баскетбол» разработана на основании нормативно – правовых документов Министерства образования Российской Федерации, Минспорта РФ, Минздравсоцразвития РФ и анализа, ранее изданных программ, в частности «Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР, допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту. Издательство «Советский спорт», М., 2008 года» .

Общеразвивающая программа составлена для тренеров – преподавателей по баскетболу и является основным документом учебно - тренировочной работы на спортивно – оздоровительном этапе многолетней спортивной подготовки.

В основу учебной программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

-Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

-Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

-Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

На спортивно-оздоровительный (СО) этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно - оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники баскетбола.

Баскетбол – это командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом – выносливость и т. д. эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной

направленности. Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекаль нападающих и цепко защищаться. Только после того, как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений, и определяются его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Овладение основами баскетбола.

Выполнение задач предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов, участие в соревнованиях и контрольных играх; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей соревнований квалифицированных баскетболистов; прохождение инструкторской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики.

II. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Число учащихся в группе	количество учебных часов в неделю	Требования по физической и технической подготовке на конец учебного года
СОП	1	8	20	4	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
СОП	2	9	20	4	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
СОП	3	10	20	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

Учебный план (36 недель)

№ п/п	Разделы программы	СОГ 1 год	СОГ 2 год	СОГ 3 год
1	Общая физическая подготовка	36	36	36
2	Специальная физическая подготовка	18	18	36
3	Техническая подготовка	28	28	54
4	Тактическая подготовка	12	12	24
5	Теоретическая подготовка	12	12	12
6	Игровая подготовка	12	12	30
7	Контрольные нормативы	4	4	4
8	Участие в соревнованиях по календарному плану	-	-	8
9	Инструкторская практика	-	-	8
	Восстановительные мероприятия	-	-	4
	Общее количество часов	144	144	216

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения (единицы измерения)	СОГ
Бег 20м (с) мал./ дев.	4.2-4.5
Бег 40 (с) мал./ дев.	8.5-8.9
Бег 300 м (мин) мал./дев.	1.16-1.20
Прыжок в длину с места (см) м/д	160-155
Высота подскока (см) (по Абалакову) дев./мал.	30-28

III. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

<i>ОФП</i>	<i>СФП</i>
<ol style="list-style-type: none">1. Строевые упражнения2. Упражнения для рук и плечевого пояса3. Упражнения для ног4. Упражнения для шеи и туловища5. Упражнения для всех групп мышц6. Упражнения для развития силы7. Упражнения для развития быстроты8. Упражнения для развития гибкости9. Упражнения для развития ловкости10. Упражнения типа «полоса препятствий»11. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств12. Упражнения для развития общей выносливости	<ol style="list-style-type: none">1. Специально-подготовительные упражнения2. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.3. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.4. Упражнения для развития игровой ловкости.5. Упражнения для развития специальной выносливости

Технико – тактическая подготовка

1. Техника передвижения в баскетболе:

Стойка – постановка стоп, распределение тяжести тела, сгибание ног.
Бег на полной стопе в различном темпе, по прямой, по кругу, диагоналям.
Бег с носка при ускорениях. Техника бега с использованием «двух шагов».
Прыжки – толчком одной ногой; толчком двумя ногами (с места, с разбега).
Остановки – шагом, прыжком, после получения мяча, после ведения.
Вышагивания и повороты: повороты на сзади стоящей ноге и вышагивания; повороты на стоящей впереди ноге (без мяча на месте, после остановок, после ходьбы, после бега, в сочетании с ловлей, передачей и другими способами владения мяча).

2. Техника владения мячом:

- жонглирование мяча (одним, двумя).
- Техника владения мячом в нападении

Ловля мяча двумя руками:

- на уровне груди (1);
- высокого (2);
- низкого (3).

/на месте, с шагами и рывками вперед и в стороны, ловля в движении мяча, направленного вперед по диагонали или по прямой партнером, стоящим на месте, а затем перемещающимся параллельно с ловящим мяч, ловля при встречном движении, в сочетании с остановками, с использованием «двух шагов»/.

Ловля одной рукой:

- высокого (3);
- низкого (2);
- катящегося (2);
- с низкого отскока (3).

/разновидности такие же, как и при ловле двумя руками/.

Передача мяча:

- двумя руками: от груди (1); сверху (3); снизу (3);
- одной рукой: от плеча (2); сбоку (3).

/передачи на месте, после предварительного движения, после остановки, поворотов, в процессе разнохарактерных передвижений с ведением мяча, с отскоком от пола, дальние (3), средние, ближние, встречные, поступательные, на одном уровне, сопровождающие.../.

Ведение мяча:

- на месте и при прямолинейном движении вперед, передвижение приставными шагами вперед, назад, вправо, влево;
- правой рукой, левой рукой на месте, при беге на месте, с небольшим перемещением в разные стороны;
- передвижение в разные стороны с ведением со сменой рук;
- передвижение с ведением по прямой на различные расстояния, с варьированием места ударов о пол и высотой отскока мяча при передвижении в зависимости от характера и его темпа;
- переход на ведение мяча после его ловли в движении;
- ведение по дугам и кругам, переводы мяча перед собой.

Обводка соперника:

- с изменением высоты отскока;
- с изменением скорости;
- с поворотом и переводом мяча.

Обучение финтам: без мяча; с мячом.

Финты без мяча – это обманные движения для отвлечения и вывода из равновесия защитника.

Финты с мячом:

- финт на проход – проход /с ведением/ - 1;
- финт на проход двойной – проход /с ведением/ - 1;
- финт на бросок – бросок -1.

Сочетание разных финтов (1):

- финт на бросок – передача;
- финт на передачу – проход;
- финт на ведение – передача;
- финт на бросок – проход – бросок;
- ведение – поворот – бросок;
- финт на бросок – поворот- бросок;
- финт на бросок – финт на передачу – бросок;
- финт на ведение – поворот – бросок;

- и другие варианты, в зависимости от ситуации...

4. Техника защиты

Техника овладения мячом и противодействие:

- стойка защитника, способы передвижения защитника, тактическое использование стойки и передвижения в различных игровых ситуациях – 1;
- положение и движение рук в защите, применительно к тому, владеет подопечный мячом или нет – 1;
- выбивание мяча из рук нападающего, стоящего на месте – 1;
- выбивание мяча из рук нападающего, выполняющего мячом «двух шагов» или прыжка – 2;
- перехват мяча при поперечной передаче с выходом вперед или в стороны – 2;
- перехват при продольной передаче с выходом из-за опекаемого игрока – 3;
- выпрыгивание – 1;
- взятие отскока- 3;
- отбивание – 1;
- накрывание при броске с места и при броске с «двух шагов» - 2.

5. Тактика нападения

Индивидуальные действия:

- действие игрока без мяча (выход для отвлечения мяча, выход для получения мяча для броска) - 1;
- действия игрока с мячом (розыгрыш мяча, атака корзины) – 1.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков (передай мяч и выходи – 1, заслон – 2, наведение – 3, пересечения – 3);
- взаимодействие трех игроков («треугольник» - 1, ройка со сменой мест – 3, малая восьмерка – 2, скрестный выход – 2).

Командные действия:

- стремительное нападение – система быстрого прорыва – 1;
- нападение без центрального – 1.

6. Тактика защиты

Индивидуальные действия:

- действие против игрока без мяча – 1 – противодействие получению мяча, противодействие выходу на свободное место;
- действие против игрока с мячом – 1 противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаке корзины.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков (подстраховка – 2, переключение – 2, проскальзывание – 3, групповой отбор мяча – 3);
- взаимодействие трех игроков (3) против тройки, против «треугольника» (1), против малой восьмерки (2), против скрестного выхода (2).

Командные действия:

- система личной защиты -1;
- система зонной защиты – 2; - прессинг – 3.

IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

4.1. *Восстановительные мероприятия*

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. В спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления - требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств: рациональное питание, физические средства восстановления.

4.2. *Инструкторско – судейская практика*

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

4.3. *Психологическая подготовка*

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.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

4.4. Воспитательная работа

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах. Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям.

Тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

4.5. Профилактика травматизма

всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- применять упражнения на расслабление и массаж.
- освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».
 - применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

V. НОРМАТИВНО - ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Конституция Российской Федерации (12.12.1993)
2. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 2329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
6. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 2613Н Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
7. Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 30.07.2013 г. № ЮН-04-10/4409 «О переходе детско-юношеских спортивных школ на реализацию дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта».
8. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 N2BM-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
9. Письмо Минспорта России от 22.07.2013 г. № ВМ 03-09/4229
10. Устав МАОУ ДОД ДЮСШ «Старт XXI век», локальные нормативные документы.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Допущена Федеральным агентством по ФКиС. Издательство «Советский спорт». М. 2008. программа составлена группой авторов: Ю. М. Портнов – академик РАО, доктор пед. наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ; В. Г. Башикира – заслуженный тренер России; В. Г. Луничкин – профессор, заслуженный тренер СССР и России и т. д.
2. Баскетбол. Примерная программа подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Допущена Комитетом по РФ по ФКиС. Издательство «Советский спорт», Москва, 2004г.
3. Программа для внешкольных учреждений. Министерство просвещения СССР. Москва, «Просвещение», 1977г.
4. Баскетбол. Программа для секций коллективов физкультуры. Утверждена Комитетом по ФКиС при СовМине СССР. Москва, 1971г., Издательство «ФиС».
5. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов по баскетболу, утвержденная Министерством образования РФ. Москва, «Просвещение», 1993г. и Москва, «Просвещение», 1984г.
6. Баскетбол. Программа для ЖОУ УДОД №8, г. Мурманска, 2002
7. Отбор в спортивных играх. М. С. Бриль. Москва, «Физкультура и спорт», 1980
8. Спортивный отбор. В. М. Волков, В. П. Филин. Москва, «ФиС», 1983
9. Единая Всероссийская спортивная классификация 2001-2005, Москва, «Советский спорт», 2002
10. Официальные правила баскетбола. Международная Федерация Баскетбола. Российская Федерация Баскетбола. Москва, СпортАкадемПресс, 2003

*I. КОМПЛЕКСНОЕ ЗАНЯТИЕ, РЕШАЮЩЕЕ ЗАДАЧИ
ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ*

Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

Основная часть

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

*II. КОМПЛЕКСНОЕ ЗАНЯТИЕ, РЕШАЮЩЕЕ ЗАДАЧИ
ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ*

Подготовительная часть

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

Основная часть

1. Изучение нового технического приема
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

Заключительная часть

1. Подвижная игра: «Охотники и утки» или «мяч по кругу».
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

*III. КОМПЛЕКСНОЕ ЗАНЯТИЕ, РЕШАЮЩЕЕ ЗАДАЧИ
ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ*

Подготовительная часть

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

Основная часть

1. Изучение технических приемов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
3. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.
4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

Заключительная часть

Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.