

Содержание программы

№	Раздел	Стр.
1.	Пояснительная записка	
1.1.	Направленность Программы	3
1.2.	Актуальность и педагогическая целесообразность Программы	4
1.3.	Отличительные особенности Программы	5
1.4.	Адресат Программы	6
1.5.	Срок освоения Программы	6
1.6.	Формы обучения и режим занятий	6
1.7.	Цель и задачи Программы	7
2.	Комплекс основных характеристик программы	
2.1.	Объем и содержание Программы	7
2.2.	Планируемые результаты	10
3.1.	Учебный план	11
3.2.	Календарный учебный график	16
3.3.	Способы и формы контроля (оценки) уровня достижения обучающихся	16
3.4.	Методическое обеспечение Программы	21
4.	Иные компоненты	
4.1.	Условия реализации Программы	22
4.2.	Список литературы	23
4.3.	Календарный учебно-тематический план	24

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Направленность программы

Данная дополнительная образовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности является модифицированной (адаптированной) учебной программой по баскетболу для детско-юношеских клубов (центров), составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, автор Ю.Д, Железняк. 2006 г.

Программа секции по баскетболу рассчитана на школьников 11-16 лет. Занятия проводятся два раза в неделю по одному часу.

Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», типовым «Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей», санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами, методическими рекомендациями Федерального агентства по физической культуре и спорту № СК-02-10/3685 от 12.12.2006 г. по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации, а также на основании приказа департамента образования ЯНАО от 23.03.2007 г. «Об утверждении порядка разработки примерных дополнительных образовательных программ в ЯНАО».

1.2 Актуальность и главная идея программы: смещение вектора спортивной направленности - достижение высоких спортивных результатов в спорте высших достижений (типовая программа для ДЮСШОР и СДЮСШОР), в сторону физкультурно-оздоровительной направленности - создание мотиваций и условий для здорового образа жизни в массовом спорте (модифицированная (адаптированная) дополнительная образовательная программа для ДЮЦ и ДЮКФП).

Данная программа составлена и рассчитана на детей, которым, в большинстве своем, «закрыта дорога» в типовые ДЮСШОР и СДЮСШОР (ввиду объективной неспособности пройти спортивный отбор при поступлении в эти учреждения), хотя такие дети еще в большей степени нуждаются в благотворном влиянии на организм различных средств физической культуры и спорта.

1.3 Отличительные особенности (новизна) программы:

- количество учебных недель – 39 (в типовой учебной программе материал рассчитан на 52 учебных недели), ввиду регионально-национального фактора, условий Крайнего Севера (в летний период времени учащиеся находятся за пределами района), и как следствие количество учебных часов, отведенных для реализации данной программы;
- вытекающая из вышесказанного систематизированная структура и последовательность прохождения учебного материала;
- оптимальный выбор форм и методов подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы (оценки результатов деятельности) - адаптированные опытно-экспериментальным путем контрольные и переводные нормативы (экзамены) по общефизической, специальной и технической подготовке (логично, что они должны быть ниже, чем в спортивных школах олимпийского резерва);
- использование информационно-коммуникационных технологий в учебно-тренировочном и воспитательном процессе;
- увеличение объема теоретических и практических знаний в области сохранения и укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта; знаний, умений и навыков для ведения здорового образа жизни.

1.4 Адресат программы

Программа секции по баскетболу рассчитана на школьников 11-16 лет.

1.5 Срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год.

1.6 Формы обучения и режим занятий

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал для занятий баскетболом 28 м. х 15 м. (минимум 24 м. х 11 м.)
- спортивный инвентарь (баскетбольные кольца, баскетбольные мячи № 5,6,7, набивные мячи, стойки, гимнастические скамейки, утяжеленные жилеты)
- спортивная форма для занимающихся (спортивные шорты и майки, кроссовки, накидки различительные)
- Занятия проводятся два раза в неделю по одному часу.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования;
- конкурсы, викторины;
- инструкторская и судейская практика;
- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся;
- викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья»;
- контрольные и товарищеские игры;
- первенства школы, района, округа, области.

Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в конце первого полугодия (декабрь) и в конце учебного года (май).

1.7 Цель и задачи учебной программы

Цели учебной программы:

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом;
- воспитание устойчивой и целенаправленной мотивации к занятиям физической культурой и спортом, отвлечение от «улицы», научение рационально использовать свое время;
- формирование физической культуры личности, развитие у учащихся потребности здорового образа жизни, нравственного и физического совершенствования, подготовка к жизни и профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья, развитие творческого потенциала на основе (с помощью) приобретения определенных знаний, умений, навыков;
- рациональное перестроение учебно-тренировочного процесса, с учетом опыта работы спортивных школ и спортивных клубов округа и области, в первую очередь в плане: усиления индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов; повышения роли и объема индивидуальной тактической подготовки, как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных спортсменов и команды в целом; использования эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся и качества работы, как отдельных преподавателей, так и ДЮЦ в целом;

Реализация данных целей предполагает решение следующих обучающих и воспитательных задач.

Задачи для спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки

Задачи спортивно-оздоровительных групп:

- укрепление здоровья различными средствами физической культуры и спорта;
- разностороннее развитие физических качеств;
- привитие устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- обучение основным техническим приемам и правилам игры.

Задачи групп начальной подготовки:

- развитие мотивации личности ребенка к систематическим занятиям баскетболом;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма обучающихся;

- воспитание специальных возможностей (гибкости, быстроты, ловкости, силы) для успешного овладения навыками игры;
- формирование базовых умений и навыков для дальнейшего развития их на этапах многолетней подготовки;
- приучение к соревновательным условиям, определение каждому занимающемуся игровой функции и игрового амплуа;
- выполнение требований по спортивной подготовке и требований контрольно-переводных нормативов;
- приобретение навыков в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий, инструкторская и судейская практика;
- выявление перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства;
- участие в соревнованиях по баскетболу районного, окружного и областного масштаба.

Перевод обучающихся на следующий год обучения в спортивно-оздоровительной группе осуществляется по решению педагогического совета при условии сохранности контингента обучающихся. В группах начальной подготовки по решению педагогического совета по итогам результатов сдачи контрольно-переводных нормативов (экзаменов).

Весь учебный материал в программе распределен в соответствии с возрастными принципами комплектования групп и рассчитан на постепенное и последовательное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. В каждой возрастной группе есть определенные задачи, которые решаются посредством учебно-

2. Комплекс основных характеристик программы

2.1 Объем и содержание программы.

Общие основы баскетбола

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Сведения о строении и функциях организма человека.

- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости

- Упражнения для развития прыгучести.

физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

Техническая подготовка

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке

при встречном и параллельном движении.

- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами,

при встречном и параллельном движении.

- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.

- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.

- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.

- Обучение технике двух шагов с места, в движении.

- Броски двумя руками от груди с двух шагов

Тактическая подготовка

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.

- Обманный выход для отвлечения защитника.

- Розыгрыш мяча короткими передачами.

- Атака кольца.

- «Передай мяч и выходи».

- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.

- Противодействие выходу на свободное место.

- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

Игровая подготовка –

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

Контрольные и календарные игры

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

2.1 Планируемые результаты

К концу года учащиеся:

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;

- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);

- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди;

3. Комплекс организационно – педагогических условий

3.1 Календарный - учебный план

№	Виды спортивной подготовки	
1.	Теоретическая	3
2.	Техническая	30
	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	9
	4.1 Общая подготовка	
	4.2 Специальная	
5.	Участие в соревнованиях по баскетболу	14
6.	Тестирование	2
7.	Итого	70

№ п/п	Содержание материала	Задачи	Количество часов	Дата	
				план	факт
1	Медицинское обследование учащихся Техника безопасности	Выявление состояния здоровья учащихся	1		
2	Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов	Развитие и укрепление физических качеств учащихся	1		
3	Совершенствование упражнений ОФП	Совершенствование силы, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести.	1		
4	Зачетные требования	Контроль умений и навыков	1		
5	Правила техники баскетбола	Познакомить с многообразием и классификацией техники игры.	1		
6	Техника нападения. ОФП	Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча, ведения, бросков по кольцу.	1		
7	Техника перемещений	Отрабатывать приемы перемещений	1		
8	Тактика перемещений. СФП	Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков, остановки и поворотов.	1		
9	Техника владения мячом	Отрабатывать приемы ловли, передачи мяча	1		
10	Передача мяча двумя руками от груди. ОФП	Совершенствовать навыки передачи мяча двумя руками от груди	1		
11	Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола	Отрабатывать приемы передачи мяча	1		

12	Передача мяча двумя руками сверху. ОФП	Отрабатывать приемы передачи мяча	1		
13	Передача мяча одной рукой от плеча Техника безопасности	Совершенствовать приемы передачи мяча	1		
14	Передача мяча одной рукой сверху (крюком)	Совершенствовать приемы передачи мяча	1		
15	Передача мяча одной рукой снизу.ОФП	Совершенствовать приемы передачи мяча	1		
16	Передача мяча одной рукой за спиной	Совершенствовать приемы передачи мяча	1		
17	Передача мяча снизу назад	Отрабатывать приемы передачи мяча	1		
18	К.у. Приемы передачи мяча	Контроль умений выполнять приемы передачи мяча	1		
19	Совершенствование ОФП	Развитие навыков подвижности, ловкости. взаимовыручки	1		
20	Совершенствование СФП	Совершенствование индивидуальных способностей	1		
21	Игра Техника безопасности	Отработка приемов передачи мяча разными способами	1		
22	Техника ведения мяча	Совершенствование техники ведения мяча	1		
23	Техника бросков мяча по кольцу	Совершенствовать навыки броски по кольцу	1		
24	Бросок одной рукой от плеча с места. ОФП	Совершенствовать навыки броски по кольцу	1		
25	Бросок одной рукой мяча от плеча в движении	Совершенствовать навыки броски по кольцу	1		
26	Бросок одной рукой в	Отрабатывать	1		

	прыжке Техника безопасности	навыки игры по изученным правилам			
27	Игра баскетбол. ОФП	К.у. способностей по изученным правилам	1		
28	Бросок двумя руками. ОФП	Развивать гибкость, силу воли, терпение, выносливость	1		
29	Ведение мяча	Совершенствовать приемы игры	1		
30	Техника защиты	Совершенствовать приемы защиты	1		
31	Техника перемещений	Совершенствовать приемы перемещений	1		
32	Упражнения ОФП	Развивать физические качества	1		
33	Перехват мяча. ОФП	Совершенствовать навыки игры	1		
34	Вырывание мяча Техника безопасности	Совершенствование техники овладения мячом	1		
35	Выбивание мяч. СФП	Совершенствование техники выбивания мяча	1		
36	Техника накрывания мяча	Отработка умений овладения мячом	1		
37	Соревнование по баскетболу. ОФП	К./у. техники игры	1		
38	Сочетание приемов игры в баскетбол	Совершенствование физических качеств учащихся	1		
39	Соревнование по баскетболу с командой из СОШ №2.	Совершенствование физических качеств учащихся	1		
40	Технические приемы баскетболиста	Изучение теоретического материала	1		
41	Упражнения в передвижении. СФП	Отработка двигательных навыков (бег, прыжки на месте толчком одной двумя ногами, остановка, построение парами)	1		
42	Упражнения в ловле и	Отрабатывать физические навыки	1		

	передачах Техника безопасности	(построение по 3 человека, встречными колонами,			
43	Совершенствование техники передвижения	Воспитание культуры исполнения правил игры	1		
44	Совершенствование упражнений в бросках	Совершенствование физических качеств учащихся	1		
45	Упражнения в ведении. ОФП Техника безопасности	Отрабатывать навыки построения колоннами, обводки препятствий, построение группами	1		
46	Упражнения в перемещениях защитника	Совершенствование навыков перемещения (произвольное, в парах)	1		
47	Подвижные игры Техника безопасности	Закрепление двигательных способностей учащихся	1		
48	Упражнения в овладении мячом. СФП	Совершенствование умений и навыков построения вокруг, построения по три человека	1		
49	Теоретический материал. Условия выполнения упражнений	Воспитание культуры исполнения отработанных правил	1		
50	Соревнование по баскетболу	Совершенствовать правила игры, изученные ранее	1		
51	Тактика нападения. Волевая подготовка	Познакомить с общими требованиями	1		
52	Индивидуальные действия	Отрабатывать навыки игры	1		
53	Групповые действия	Отрабатывать навыки игры	1		
54	Правила пересечения	Совершенствовать навыки игры	1		
55	Тактические комбинации игры. СФП	Отрабатывать комбинации игры (тройка, малая восьмерка,скрестный выход,наведение на двух игроков)	1		
56	Командные действия.	Совершенствовать умения	1		

	Волевая подготовка Техника безопасности	стремительного нападения, позиционного нападения, эшелонированного прорыва			
57	Тактика защиты. СФП	Отработка противодействий атакующих	1		
58	Индивидуальные действия	Укрепление физических способностей	1		
59	Командные действия	Совершенствовать правила игры	1		
60	Игра баскетбол. СФП Техника безопасности	Совершенствовать систему смешанной защиты	1		
61	Тактическая подготовка баскетболистов (теория)	Формировать культуру игры, прививать интерес к физкультуре и спорту	1		
62	Тактика нападения. Игра баскетбол. СФП.	Совершенствовать навыки группового взаимодействия, в командных действиях	1		
63	Тактика защиты. Игра баскетбол	Отработка навыков индивидуальных, групповых, командных взаимодействий. К./у.	1		
64	Соревнования между командами спортивной секции двух школ.	Совершенствовать навыки командных взаимодействий	1		
65	Упражнения общей физическ. подготовки. СФП. Техника безопасности	Отрабатывать и закреплять физические способности и навыки учащихся	1		
66	Общие правила игры в баскетбол. К./у.	Контроль теоретических знаний учащихся	1		
67	Зачетное занятие Техника безопасности	Контроль техники выполнения тактических приемов игры	1		
68	Волевая подготовка	Совершенствование навыков игры	1		

	учащихся				
69	Соревнования по баскетболу	Совершенствовать навыки игры	1		
70	Игра «Баскетбол» Техника безопасности	Совершенствовать навыки техники и тактики игры	1		

3.2 Контрольные нормативы по основам технической подготовки в баскетболе в группе дополнительного образования

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	Становая сила, кг	60	80
2	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
3	Бег 30 м (6X5) (с)	11,9	11,2
4	Бег 92 м, «елочка» (с)	30,0	28,0
5	Прыжок в длину с места (см)	150	170
6	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
7	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за го- ловы двумя руками:		
	сидя (м)	5,0	6,0
	в прыжке с места (м)	7,5	9,5

3.3 Методическое обеспечение

Данная дополнительная образовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности является модифицированной (адаптированной) учебной программой по баскетболу для детско-юношеских клубов (центров), составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ,

специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, автор Ю.Д,Железняк. 2006 г.

4.Иные компоненты

4.1 Условия реализации программы

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.

4.2 Список литературы

1. Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Программа «Баскетбол». - М.; «Советский спорт», 2004.
2. Гатмен Б., Финнеган Т. Все о тренировке юного баскетболиста. - М.; АСТ «Астрель», 2007.
3. Дрюэт Д. Баскетбол. - М.; АСТ «Астрель», 2003.
4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.Д. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства. - М.; Издательский центр «Академия», 2004.
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. - Издательский центр «Академия», 2004.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. - М.; «Физкультура и спорт», 2002.
7. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. - М.; «Физкультура и спорт», 2003.

8. Краузе В., Мейер Д. Баскетбол. Навыки и упражнения. - М.; АСТ «Астрель», 2006.
9. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. - М.; Издательский центр «Академия», 2004.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.; АСТ «Астрель», 2004
11. Портнов Ю.М. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. - М.; АО «Астра семь», 1997.