

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
Сортавальского муниципального района
Детско-юношеская спортивная школа

Принята решением педагогического совета

МКУ ДО СМР ДЮСШ

Протокол №1 от 21.08.2019г.

Утверждаю

директор МКУ ДО СМР ДЮСШ

 А.О. Егоренков

«21» августа 2019г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
баскетбол
для групп начальной подготовки

Возраст обучающихся: 6 - 18 лет

Срок реализации: весь период

Составитель программы:

Тренер-преподаватель: Хеглунд Сергей Леонидович

Сидоров Виктор Дмитриевич

Киселевская Елена Яковлевна

г. Сортавала

2019г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Баскетбол зародился в Америке, и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной Баскетбольной Ассоциации. Баскетбол является и в России одной из популярных спортивных игр. Прогресс баскетбола наблюдается ежегодно. В стране открываются специализированные отделения по баскетболу в ДЮСШ, СДЮСШОР, направленные как на развитие массового детско-юношеского направления в спорте, так и на спорт высших достижений. Существуют и проблемы развития баскетбола, одна из которых – повышение качества учебно-тренировочного процесса в образовательных школах. Эта тенденция обусловлена высокими требованиями к двигательной и функциональной подготовленности обучающихся школ, основы которой должны закладываться с детства. Рабочая образовательная программа по баскетболу для МБОУ ДОД «ДЮСШ» разработана на основе «Типовой примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ», утверждённой Федеральным агентством по физической культуре и спорту.

Данная программа сохраняет преемственность существующих подходов и принципов, содержит необходимые разделы, отвечающие современным требованиям на этапе спортивной подготовки.

В основу программы заложены нормативно-правовые акты, методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации, основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

Данная программа по баскетболу составлена в соответствии с Конвенцией о правах ребёнка, Федерального Закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального Закона от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства Sports Российской Федерации от 12.09.2013 года № 731 «Об утверждении приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», Приказом Министерства Sports Российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказом Министерства Sports Российской Федерации от 12.09.2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», Письмо Министерства Sports Российской Федерации от 12.05.2014 года № ВМ-0410/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14 № 41 от 04.07.2014г., Уставом МКУ ДО СМР ДЮСШ.

Режим учебно-тренировочной работы составляет 43 недели в спортивно-оздоровительном режиме.

Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (академических часов в неделю) в группе – НП-1 составляет 6 часов в неделю, годовой объём - 258 часов.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Этап начальной подготовки – это «фундамент» физкультурно-спортивной деятельности юного баскетболиста. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

Цель программы:

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом,
- сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки.

Задачи программы:

- отбор способных к занятиям баскетболом детей,
- формирование стойкого интереса к занятиям,
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма,
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры,
- обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям,
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола,
- воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

В группах начальной подготовки юные баскетболисты изучают основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Стремятся к овладению техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в баскетбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола. Участвуют в товарищеских играх и в неофициальных турнирах по баскетболу, а также принимают участие в соревнованиях по ОФП, «Веселые старты», в которых основной задачей является результат выступления.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача.

Формы организации занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачёты, тестирования.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся.
2. Контрольные и товарищеские игры.

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы

Учебная программа по баскетболу предназначена для детей от 6 до 18 лет. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 2 часа с перерывами, в зависимости от возрастной группы и задач этапа обучения. Продолжительность академического часа – 45 минут.

Режим тренировочной работы

Таблица 1

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Начальная подготовка	6	18	4	Выполнение норм по физической подготовке

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план на 43 недели тренировочных занятий в ДЮСШ.

План-график распределения рабочего материала

Таблица 2

Виды подготовки	Начальная подготовка (час)
Теоретическая подготовка	5
Общая физическая подготовка	50
Специальная физическая подготовка	20
Техническая подготовка	30
Тактическая подготовка	10
Инструкторская и судейская практика	6
Контрольные и календарные игры	13
Контрольные испытания	4
Медицинское обследование	2
Подготовка по индивидуальным планам	4
ИТОГО	144

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом и его история.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. 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, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий». С переливанием, пролеганием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Плавание. Ходьба на лыжах. Марш-бросок. Туристические походы.

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Стигание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

3. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

4. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

5. Морально-волевая и психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

2. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже 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, подскоки из различных исходных положений ног; 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 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. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений. Вспомогательная беседа с младшими тренерами по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.

7. Участие в соревнованиях.

На этапе начальной подготовки предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты», соревнования по кроссу, тематические спортивные праздники) и специализированные соревнования (первенство школы, первенства СДЮСШОР, города, округа по баскетболу).

8. Сдача контрольных нормативов.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год в ноябре и апреле учебного года. Обучающихся аттестуют по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

9. Психологическая подготовка.

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

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 психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

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

Планируемые результаты и способы их проверки

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, 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 и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

3. Техническая подготовка.

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

4. Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты.

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

5. Организационно-воспитательные мероприятия.

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Общие и родительские собрания. Проведение соревнований «Веселые старты», Новогодних праздников и т.п. Посещение турниров и матчей с участием спортсменов групп спортивного совершенствования.

6. Инструкторская и судейская практика.

2. Бег 60 м. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами л/а соревнований. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

Специальная физическая подготовка:

1. Прыжок в высоту с места (характеристика скоростно-силовых качеств). Учитывается лучший результат по трем попыткам (разница между высотой прыжка и высотой поднятой руки, стоя на месте).

2. Бег 20 м (оцениваются скоростные возможности). Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

3. 40 – секундный «челночный» бег (оценивается скоростная выносливость). Фиксируется суммарная дистанция, пройденная испытуемым за две попытки. В начале упражнения, между попытками и в конце теста измеряется пульс, АД, делается заключение о функциональном состоянии баскетболиста.

Техническая подготовленность:

1. Перемещения 5 м x 6 (оценивается быстрота передвижений различными способами с изменением направлений движения). Каждый выполняет две попытки, учитывается лучший результат.

2. Штрафные броски. Выполняется 2 серии по 10 бросков. Учитывается процент попаданий.

3. Дальние броски (из-за 3-х очковой линии). Выполняется 2 серии по 10 бросков. Учитывается процент попаданий.

4. Количество и точность передач за 30 секунд (с расстояния 2 метра, попадая в круг диаметром 30 сантиметров, расположенный на высоте 1,5 метра)

5. Скоростное ведение мяча. Каждый выполняет ведение мяча по разметке левой и правой рукой от лицевой до лицевой линии туда и обратно. Оценивается лучший результат из двух попыток. Оценка соревновательной деятельности:

Показатели активной игровой деятельности:

1. Количество бросков с игры;

2. Общая результативность;

3. Количество перехватов, отбитых бросков и других овладений мячом;

4. Количество потерь мяча.

Показатели эффективности игровой деятельности:

1. Точность бросков с игры;

2. Точность штрафных бросков;

3. Отношение количества подобранных под щитами мячей к общему количеству отскоков.

Контрольные тесты

№ п/п	Тесты	Оценка					
		«5» (отл.)		«4» (хор.)		«зачет»	
		м	д	м	д	м	д

- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год в ноябре и апреле учебного года. Обучающихся аттестуют по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для реализации образовательной программы используется:

- спортивный зал,

Оборудование:

- баскетбольные кольца и щиты – 2 шт.,

Инвентарь:

- баскетбольные мячи № 5 – 5 шт.,
- баскетбольные мячи № 6 – 7 шт.,
- баскетбольные мячи № 7 – 8 шт.,
- фишки – 15 шт.,
- скакалки – 5 шт.,
- гимнастические маты – 2 шт.,
- гимнастическая стенка.

Формы и средства контроля

Обучающиеся 2 раза в год сдают контрольные нормативы, состоящие из физических упражнений на выявление уровня развития силы, выносливости, координации, скоростных и скоростно-силовых качеств. В календарных играх оцениваются показатели активной игровой деятельности и показатели эффективности игровой деятельности.

Контрольные испытания:

Общая физическая подготовленность:

1. Прыжок в длину с места. Измерения проводятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

1.	Прыжок в длину с места (см.)	220	180	200	165	165	150
2.	Бег 60 м. (с.)	8,5	9,5	8,9	10,0	10,0	11,0
3.	Прыжок в высоту с места (см.)	50	40	40	30	30	20
4.	Бег 20 м. (с.)	3,4	3,6	3,7	3,9	4,6	4,9
5.	40-ка секундный челночный бег (м.)	140	125	130	115	120	100
6.	Перемещения 5м.х 6 (с.)	30	32	32	34	40	45
7.	Штрафные броски (%)	50	50	40	40	10	10
8.	Дальние броски (%)	40	40	30	30	10	10
9.	Количество передач за 30 с.	22	20	20	18	15	13
10.	Скоростное ведение мяча (с.)	14,0	15,0	15,2	16,0	20,0	21,5

Методическая литература

- Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. - Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.
- Портнов Ю.М, Башкирова В. Г. и др. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. — М.: Советский спорт, 2009 .
- Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры [текст]/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов – Москва: Советский спорт, 2000г.
- Официальные Правила баскетбола. ФИБА, РФБ, Москва.
- Баскетбол – Навыки и упражнения. Краузе, Джери, М. АСТ, апрель 2006г.
- Начальное обучение в спортивных играх. Осипов Р.Л., Жаровцев В.В., КГПИ, г. Киров.
- Баскетбол, Е.Р. Яхонтов, З.А. Генкин, Москва, ФиС, 1978.
- Индивидуальные упражнения баскетболиста. Е.Р. Яхонтов, Л.С. Кит, Москва, ФиС, 1981.
- Мы играем в баскетбол, С. Стонкус, Москва, Просвещение, 1984.