

Пояснительная записка:

Баскетбол является одной из спортивных популярнейших игр в мире. Эту игру в 1891 году изобрел Джеймс Нейсмит – преподаватель международной тренировочной школы в Спрингфилде (США). Бросали тогда мяч не в кольцо, а в обычную плетеную корзину. Отсюда и произошло название игры: «баскет» в переводе с английского – корзина, «бол» - мяч.

Данная программа предназначена для группы начальной подготовки (2 года обучения- ГНП), с целью выявления в течении 2 лет более способного контингента детей для дальнейшего совершенствования. Программа способствует формированию у детей данного возраста (10-13лет) развитию навыков и приемов баскетбола, необходимых для обучения в ГНП.

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

1.1. Основополагающие принципы:

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

- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, 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.

1.2. Формирование групп на этапах подготовки:

- Спортивно-оздоровительный (СО) - на него 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.

- Начальной подготовки (НП) - на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе

осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

- Учебно-тренировочный этап (УТ). Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу общеобразовательных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233), нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Для более эффективной подготовки юных баскетболистов, необходимо существенным образом перестроить весь учебно-тренировочный процесс в школе по следующим направлениям:

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;
- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивных школ и качества работы как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют прежде всего

количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в команды высокого класса.

Основная идея программы - реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является включение выпускников спортивных школ в составы команд мастеров первенств и чемпионатов России.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов высокого класса.

Выполнение задач, поставленных перед спортивными школами (отделениями) по баскетболу, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов; прохождение инструкторской и судейской практики, создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности.

Многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе.

Прежде всего, это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями баскетболом главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в группы подготовки для спорта высших достижений

Для достижения высшего спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

Баскетболиста - мастера высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов, такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные и короткие соревновательные циклы.

3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

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 и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов. *Основные*

воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;

- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

4. Задачи и цели программы:

1. Формирование у детей двигательных способностей: скоростных, скоростно-силовых, выносливости.
2. Привязанность и тяга детей к спорту.
3. Укрепление здоровья учеников.
4. Развитие многих функций, таких как быстрота и сила.

5. Формы и методы работы:

1. Занятия – тренировочные и групповые.
2. Выездные соревнования.
3. Товарищеские игры.

6. Основные требования и умения к концу 1 года обучения (ГНП-1):

Дети должны знать:

1. Основы правил игры.
2. Основу техники баскетбола: ведение мяча, передача мяча из различных исходных положений, броски в кольцо.
3. Исторические особенности игры.

Дети должны уметь:

1. Владеть мячом.
2. Правильно вести мяч.
3. Бросать мяч в кольцо из различных исходных положений.

7. Основные требования и умения к концу 2 года обучения (ГНП-2):

Дети должны знать:

1. Общие правила игры.
2. Понятия терминов баскетбола.
3. Жестикуляцию судьи.
4. Известных отечественных спортсменов баскетбола.

Дети должны уметь:

1. Владеть многими приемами игры.
2. Технически грамотно вести и бросать мяч в кольцо.
3. Правильно использовать зонную и персональную (личную) защиту.

8. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для реализации образовательной программы используется:

- спортивный зал МБОУ «Зеленгинская СОШ им. Н.В. Кашина».

Оборудование:

- баскетбольные кольца и щиты – 2 шт.,

Инвентарь:

- баскетбольные мячи № 6 – 10 шт.,

- баскетбольные мячи № 7 – 10 шт.,

- гимнастические скамейки – 2 шт.,

- фишки – 20 шт.

Учебный план (ГПП-1)

N/П	Тема занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	3	2	1
2.	История баскетбола	3	2	1
3.	Основные правила баскетбола	6	2	1
4.	Техника игры	183	10	173
5.	Тактика игры	99	18	81
6.	Соревнования	30	-	-
.	А) внутришкольные	9	-	-
	Б) кустовые	6	-	-
	В) районные	6	-	-
	Г) товарищеские	9	-	-

Всего 324 часа
(3 раза в неделю по 3 часа-108
занятий в уч.году)

Учебный план (ГПП-2)

N/П	Тема занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	3	2	1
2.	История баскетбола	3	2	1
3	Основные правила баскетбола	6	2	1
4.	Техника игры	120	10	110
5.	Тактика игры	150	21	129
6.	Соревнования	42	-	-
.	А) внутришкольные	12	-	-
	Б) кустовые	9	-	-
	В) районные	9	-	-
	Г) товарищеские	12	-	-

Всего
324 часа
(3 раза в неделю по 3 часа-108
занятий в уч.году)

Календарно – тематическое планирование (ГПП- 1)

№/п.	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение	3	2	1
2.	История баскетбола	3	2	1
3-4	Основные правила	6	2	4
Техника игры				
5-10	Бег с изменением направления и скорости	18	1	17
11-16	Передача мяча одной рукой от плеча	18	1	17
17-22	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	18	1	17
23-28	Передача мяча при встречном движении	18	1	17
29-34	Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий	18	1	17
35-40	Бросок мяча в кольцо одной рукой от головы в движении	18	1	17
41-46	Вырывание и выбивание мяча	18	1	17
47-52	Держание игрока с мячом	18	1	17
53-58	Штрафной бросок	18	1	17
59-65	Бросок мяча двумя руками от головы	21	1	20
Тактика игры				
66-76	Тактические действия нападения	33	6	27
77-87	Тактические действия защиты	33	6	27

88-95	Тактика свободного нападения	24	3	21
96-98	«Быстрый отрыв»	9	1	8
Соревнования				
99-101	Внутришкольные	9	-	-
102-103	Кустовые	6	-	-
104-105	Районные	6	-	-
106-108	Товарищеские	9	-	-

Календарно – тематическое планирование (ГПП-2) Учитель: Белов В.П.

Дата реализации	N/п.	Тема	Количество часов		
			всего	теория	практика
2 сентября	1.	Введение	3	2	1
4 сентября	2.	История баскетбола	3	2	1
6,9сентября	3-4	Основные правила	6	2	4
		Техника игры			
11,13,16,18 сентября	5-8	Бег с изменением направления и скорости	12	1	11
20,23,25,27. Сентября	9-12	Передача мяча одной рукой от плеча	12	1	11
30сент.,2,4,7 Октября	13-16	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	12	1	11
9,11,14,16 октября	17-20	Передача мяча при встречном движении	12	1	11
18,21,23,25 октября	21-24	Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий	12	1	11
28,30 октября 1,4 ноября	25-28	Бросок мяча в кольцо одной рукой от головы в движении	12	1	11
6,8,11,13 ноября	29-32	Вырывание и выбивание мяча	12	1	11
15,18,20,22 Ноября	33-36	Держание игрока с мячом	12	1	11
25,27,29 ноября 2 декабря	37-40	Штрафной бросок	12	1	11
4,6,9,11 декабря	41-44	Бросок мяча двумя руками от головы	12	1	11

Тактика игры					
13,16,18,20,23,25, 27 декабря 11 января	45- 52	Тактические действия нападения	24	3	21
13,15,17,20,22,24,27, 31 января	53- 60	Тактические действия защиты	24	3	21
3,5,7,,10,12,14,17 февраля	61- 68	Тактика свободного нападения	24	3	21
19,21,24,26,28 февраля 2,4,6,9,11 марта	69- 76	«Быстрый отрыв»	24	3	21
13,16,18,20,23,25, 27,30 марта	77- 84	Индивидуальные действия игроков	24	3	21
1,2,6,8,10,13,15,17, 20, 22 апреля	85- 94	Командные действия игроков	30	6	24
Соревнования					
24,27, 29 апреля 4 мая	95- 98	Внутришкольные	12	-	-
6,8,11 мая	99- 101	Кустовые	9	-	-
13,15,18 мая	102- 104	Районные	9	-	-
20,22,25,27,29 мая	105- 108	Товарищеские	12	-	-

Содержание программы (ГНП-1)

I. Введение

Занятие 1. Вводная часть. Знакомство детей с игрой. Ее характеристика. Значение баскетбола в мировом спорте. Влияние баскетбола для развития двигательных качеств человека.

II. История баскетбола

Занятие 2. Исторические особенности, Основатель баскетбола и год его основания. Выступления нашей сборной на международном уровне.

III. Основные правила игры

Занятие 3-4. Правила баскетбола. Знание жестикуляции судьи. Размеры площадки, размер и вес мяча. Цель игры. Правила техники безопасности.

IV. Техника игры

Занятие 5-10. Бег с изменением направления и скорости используется для освобождения от опеки защитника с последующим выходом для получения мяча. Рывок выполняется после выпада в одну сторону с последующим рывком в противоположенную.

Занятие 11-16. Передача одной рукой от плеча – наиболее распространенный способ передачи. Одной рукой от плеча мяч передается на близкое и среднее расстояние. Мяч выносится двумя руками над правым плечом.

Занятие 17-22. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Этот способ передачи целесообразно применить, когда на пути соперник. Мяч ударяется об пол около ног и под вытянутыми руками соперника, чтобы он не смог блокировать или прервать передачу.

Занятие 23-28. Передача мяча при встречном движении. Передача в движении совершается после ловли мяча под широкий шаг правой (левой) ногой, далее происходит шаг левой (правой) ногой, и во время последующего толчка ногой происходит передача двумя руками.

Занятие 29-34. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Для изменения направления ведения необходимо сильнее согнуть ноги, наклониться в сторону предполагаемого движения.

Занятие 35-40. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Для атаки корзины в движении эффективнее использовать бросок одной рукой сверху. При броске с

правой стороны мяч ловится под правую ногу, последующий шаг левой ногой укороченный, толчком правой ноги совершается выпрыгивание вверх с выносом мяча над плечом, мяч выпускается с руки движением кисти.

Занятие 41-46. Вырывание и выбивание мяча. При вырывании необходимо захватить мяч двумя руками и рвануть его на себя. Выбивание мяча осуществляется движением кисти сверху или снизу.

Занятие 47-52. Держание игрока с мячом может проводиться в различных игровых ситуациях: при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину.

Занятие 53-58. Штрафной бросок выполняется с линии штрафного броска без помех. Ноги бросающего располагаются за линией штрафного броска на ширине плеч, ступни – параллельно или одна нога выставлена вперед.

Занятие 59-65. Броски мяча двумя руками от головы. Его можно выполнить как в опорном положении, так и в прыжке. Особенностью этого броска будет синхронная работа рук в основной фазе броска. Выпуск мяча осуществляется одновременным энергичным движением кистей рук.

V. Тактика игры

Занятие 66-76. Тактические действия нападения. Создаются условия для атаки корзины путем рациональной организации командных действий. Стремительное нападение – игроки команды стремятся в минимальное время атаковать корзину противника путем численного преимущества игроков. Позиционное нападение – постепенное, путем разыгрывания мяча.

Занятие 77-87. Тактические действия защиты включает в себя защиту против игрока с мячом и защиту против игрока без мяча.

Занятие 88-95. Тактика свободного нападения. Создаются условия для атаки корзины путем численного преимущества.

Занятие 96-98. «Быстрый отрыв». Происходит быстрый розыгрыш мяча в своей зоне и быстрый пас партнеру, находящемуся на стороне противника, который в свою очередь беспрепятственно забрасывает мяч в кольцо.

VI. Соревнования

99-101. Внутришкольные. Проходят турниры внутри школы между классами и учебными группами.

102-103. Кустовые. Соревнования проходят между соседними селами с целью выявления более сильной подготовленной команды куста.

104-105. Районные. Ежегодно проводится первенство района по баскетболу, где соревнуются дети большинства сел района.

106-108. Товарищеские. Игры проходят с соседним селом с целью спортивного совершенствования.

Содержание программы (ГПП-2)

I. Введение

Занятие 1. Вводная часть. Знакомство детей с игрой. Ее характеристика. Значение баскетбола в мировом спорте. Влияние баскетбола для развития двигательных качеств человека.

II. История баскетбола

Занятие 2. Исторические особенности, Основатель баскетбола и год его основания. Выступления нашей сборной на международном уровне.

III. Основные правила игры

Занятие 3-4. Правила баскетбола. Знание жестикуляции судьи. Размеры площадки, размер и вес мяча. Цель игры. Правила техники безопасности.

IV. Техника игры

Занятие 5-8. Бег с изменением направления и скорости используется для освобождения от опеки защитника с последующим выходом для получения мяча. Рывок выполняется после выпада в одну сторону с последующим рывком в противоположенную.

Занятие 9-12. Передача одной рукой от плеча – наиболее распространенный способ передачи. Одной рукой от плеча мяч передается на близкое и среднее расстояние. Мяч выносится двумя руками над правым плечом.

Занятие 13-16. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Этот способ передачи целесообразно применить, когда на пути соперник. Мяч ударяется об пол около ног и под вытянутыми руками соперника, чтобы он не смог блокировать или прервать передачу.

Занятие 17-20. Передача мяча при встречном движении. Передача в движении совершается после ловли мяча под широкий шаг правой (левой) ногой, далее происходит шаг левой (правой) ногой, и во время последующего толчка ногой происходит передача двумя руками.

Занятие 21-24. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Для изменения направления ведения необходимо сильнее согнуть ноги, наклониться в сторону предполагаемого движения.

Занятие 25-28. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Для атаки корзины в движении эффективнее использовать бросок одной рукой сверху. При броске с правой стороны мяч ловится под правую ногу, последующий шаг левой ногой

укороченный, толчком правой ноги совершается выпрыгивание вверх с выносом мяча над плечом, мяч выпускается с руки движением кисти.

Занятие 29-32. Вырывание и выбивание мяча. При вырывании необходимо захватить мяч двумя руками и рвануть его на себя. Выбивание мяча осуществляется движением кисти сверху или снизу.

Занятие 33-36. Держание игрока с мячом может проводиться в различных игровых ситуациях: при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину.

Занятие 37-40. Штрафной бросок выполняется с линии штрафного броска без помех. Ноги бросающего располагаются за линией штрафного броска на ширине плеч, ступни – параллельно или одна нога выставлена вперед.

Занятие 41-44. Броски мяча двумя руками от головы. Его можно выполнить как в опорном положении, так и в прыжке. Особенностью этого броска будет синхронная работа рук в основной фазе броска. Выпуск мяча осуществляется одновременным энергичным движением кистей рук.

V. Тактика игры

Занятие 45-52. Тактические действия нападения. Создаются условия для атаки корзины путем рациональной организации командных действий. Стремительное нападение – игроки команды стремятся в минимальное время атаковать корзину противника путем численного преимущества игроков. Позиционное нападение – постепенное, путем разыгрывания мяча.

Занятие 53-60. Тактические действия защиты включает в себя защиту против игрока с мячом и защиту против игрока без мяча.

Занятие 61-68. Тактика свободного нападения. Создаются условия для атаки корзины путем численного преимущества.

Занятие 69-76. «Быстрый отрыв». Происходит быстрый розыгрыш мяча в своей зоне и быстрый пас партнеру, находящемуся на стороне противника, который в свою очередь беспрепятственно забрасывает мяч в кольцо.

Занятие 77-84. Индивидуальные действия игроков. Это понятие включает в себя: отбор мяча, персональную опеку игрока и т.д.

Занятие 85-94. Командные действия игроков. Здесь происходит взаимодействия защиты и нападения.

VI. Соревнования

95-98. Внутришкольные. Проходят турниры внутри школы между классами и учебными группами.

99-101.Кустовые. Соревнования проходят между соседними селами с целью выявления более сильной подготовленной команды куста.

102-104. Районные. Ежегодно проводится первенство района по баскетболу, где соревнуются дети большинства сел района.

105-108. Товарищеские. Игры проходят с соседним селом с целью спортивного совершенствования.

Используемая литература:

1. Лях В.И. Зданевич А.А. «Физическая культура 8-9 классы» М.: «Просвещение» 2014
2. Лях В.И. Любомирский А.Е. Мейксон Г.Б. «Физическая культура 10-11 классы» М.: «Просвещение» 2010
3. «Физкультура в школе» Методический журнал 1-4№ 2014
4. Яхонтов Е.Р. Генкин З.А. «Баскетбол» М.: «Физкультура и спорт» 1989
5. Никитина А. С. Образовательная программа дополнительного образования детей по предмету «Баскетбол. Молодой учитель» Москва— 2012
6. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2013.- 100 с.

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью
18 листов
директор школы А. А. Казиев

