

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы дополнительного образования «Баскетбол» - физкультурно-спортивная.

Программа составлена в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- конвенция ООН «Оправах ребенка»;
- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;
- государственная программа РФ «Развитие образования 2013 – 2020 гг.»;
- национальная доктрина образования в Российской Федерации на период до 2025 г.;
- СанПин от 20 июня 2013 года;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008);
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».

Актуальность. Педагогическая целесообразность.

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде. В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Цель занятий – формирование физической культуры занимающихся.

Задачи работы:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Отличительные особенности программы:

1. включение почти в каждое занятие, соревновательно-игровых упражнений или моделей соревновательной деятельности, что повышает эмоциональный уровень занятий, позволяет избежать физического и психического переутомления;
2. включение в каждое занятие здоровьесберегающих компонентов;
3. предусмотренные программой занятия могут проводиться как на базе одного отдельно взятого класса, так и в смешанных группах, состоящих из учащихся нескольких классов.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Условия набора. К занятиям допускаются школьники, не имеющие медицинских противопоказаний.

Участниками программы являются юноши 13-17 лет, посещающие общеобразовательную школу.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на один год в объеме 204 занятий.

Формы и режим занятий:

1 год обучения 6 раз в неделю по 40 минут.

Состав группы: 10-12 человек.

Работа по программе «баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки, определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2006) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2009). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Методы организации учащихся: групповой, индивидуально-групповой, потоный, фронтальный, метод круговой тренировки.

Ожидаемый результат:

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной дея-

тельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Участие в соревнованиях.

Принципы программы:

1. постепенный переход от обучения к приемам игры на базе роста физических и психических возможностей.
2. обучение должно соответствовать личному опыту работы ребенка и соотносится с его физическими возможностями.
3. усвоение технических приемов обращения с мячом осуществляется через показ основных приемов самим тренером.
4. планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами.
5. умелое сочетание коллективных и индивидуальных форм обучения.

Учебный план

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка:	42
	Спортивные соревнования	2
	ОФП	38
	СФП	20
2	Техническая	44
	Тактическая	30
	Игровая	20
3	Контрольные игры	4
	Контрольные испытания	4
4	Всего часов	204

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по классам. Учитель должен самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределить учебный материал. Более того, программа рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению учителя.

Теоретическая подготовка

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

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.6. То же после ведения мяча.

2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.9. Передача одной рукой снизу от пола.

2.10. То же в движении.

2.11. Ловля мяча после полукотскока.

2.12. Ловля высоко летящего мяча.

2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

3.1. На месте.

3.2. В движении шагом.

3.3. В движении бегом.

3.4. То же с изменением направления и скорости.

3.5. То же с изменением высоты отскока.

3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.

3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.

3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.

4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.

4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.

- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для правильного распределения всех разделов тренировочного процесса юных баскетболистов и достижения поставленных задач необходимо соблюдать основные педагогические принципы спортивной тренировки.

Непрерывность тренировочного процесса.

Тренировки юных спортсменов должны проводиться непрерывно. Необходимо, чтобы воздействие каждого последующего занятия накладывалось на воздействие предыдущего.

Индивидуализация тренировочного процесса.

Подготовку следует проводить не по стандартному образцу, а при обязательном учете их индивидуальных возможностей, которые могут быть самыми различными.

Постепенное и максимальное увеличение тренировочной нагрузки.

Рост тренированности волейболистов находится в прямой зависимости от величины тренировочных нагрузок. Нагрузки должны увеличиваться постепенно.

Единство общей и специальной подготовки.

Однобокая, узкая специализация противоречит естественному развитию организма. Более того, на основе биологических исследований установлено, что постоянная эксплуатация узкого круга функций, вступая в противоречие с закономерностями пластического обновления структур организма в целом, может в крайних случаях вести к патологии.

Направленность к индивидуально возможным достижениям.

Стремление к достижению индивидуально возможных результатов является специфической особенностью баскетбола, привлекательность которого в том и состоит, что игрок в честном единоборстве с соперником максимально проявляет и непрерывно совершенствует свои возможности.

Построение и проведение занятий.

Посторонние и проведение занятий являются важной частью методики тренировки. Отдельные тренировочные занятия являются как бы кирпичиками здания, и от качества каждого из них зависит и качество самого здания. Целью вводной части является первоначальная подготовка к выполнению главных задач занятия.

Затем следует основная часть, направленная на выполнение главных задач: овладение техникой и тактикой игровых действий, развитие двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости и др. После выполнения главных задач, при наступлении той или иной степени утомления, переходят к третьей – заключительной части, когда создают условия для уменьшения напряженности организма.

Педагогический контроль.

В процессе педагогического контроля тренер стремится получить ответы на два вопроса:

- 1) как идут запланированные им изменения тренированности игроков;
- 2) чем объяснить изменения тренированности, особенно те, которые не были заинтересованные, например, снижение специальной выносливости, быстроты.

Получая информацию об этом, тренер может вносить коррективы в ходе учебно-тренировочного процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г. Баскетбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Издательство: М: Советский спорт, 2004 г.
2. Баскетбол на уроках физической культуры в школе: Метод. рекомендации по спецкурсу, МГПУ, фак. Физ. Культуры и спорта.- М., 2000 г.
3. Баскетбол на уроках физической культуры в школе: Метод. рекомендации по спецкурсу, МГПУ- М., 1997 г.
4. Баскетбол. Вып. 1: Информац.- метод. бюл. для тренеров, упр. спорт. игр-М., 1978 г.
5. Баскетбол. Вып. 2: Информац.- метод. бюл. для тренеров, упр. спорт. игр-М., 1978 г.
6. Программы для общеобразовательных учреждений - физическая культура 1-11 классы- Министерство образования РФ, Дрофа, М., 2002 г.
7. Программы образовательных учреждений - физическая культура под редакцией А.Т. Паршикова, 10-11 классы, М., Просвещение, 2002 г.
8. Матвеев А.П., Петрова В.Т., Каверкина Л.В. Программы для учащихся общеобразовательных учреждений 1-11 класс. – М. : Дрофа 2006.
9. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Изд. 2-е/ 3-е/ 4-е/ 5-е. – М.: Просвещение, 2009.