

Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Минусинский районный центр детского творчества»

Рассмотрена на Педагогическом совете
Протокол № 1 от 25.08.2017 г.

Утверждена приказом № 44 от 31.08.2017 г.
Директор МКОУ ДО
«Минусинский районный ЦДТ»
З.А. Анисимова



Рабочая программа по курсу

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы физкультурно- спортивной направленности

«Баскетбол»

возраст детей: от 11-12 лет
год обучения: 2 год обучения
срок реализации дополнительной образовательной программы: 4 года
педагог дополнительного образования Саламатов Ю.М.

с. Селиваниха
2017 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа дополнительного образования детей направлена на организацию занятий баскетболом во внеурочное время. Новизной данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы у занимающихся формируется целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. Актуальность программы обусловлена тем, что у детей появляется потребность в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта. Педагогическая целесообразность предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Цель программы: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре баскетбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- обучение основам техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из нескольких разделов, включающих знания о спортивно-оздоровительной деятельности, характеристику и значение основных приёмов техники и тактики игры баскетбол, физическое развитие со спортивной направленностью.

Данная программа предназначена для детей в возрасте 11-12 лет. Занятия в группе проводятся по расписанию 3 раза в неделю по 45 минут. Количество занимающихся в группе 10-15 человек. Общее количество часов в год должно равняться – 102. Вид группы – профильный, состав группы – смешанный, набор занимающихся в группу – свободный с предъявлением медицинской справки с допуском врача к занятиям.

Учебный год в секции начинается 1 сентября. Занятия проводятся по расписанию, при составлении которого учитывается занятость детей в

общеобразовательной школе. Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий, инструкторской и судейской практики. Теоретические занятия проводятся в форме двадцатиминутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При обучении применяются эстафеты и подвижные игры, в которых активно участвуют все занимающиеся. Два – три раза в год проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке. В конце года, по данным контрольных испытаний, дается оценка успеваемости каждому учащемуся.

Оценка результатов обучения детей.

Контрольные упражнения и их оценка (девочки).

Возраст	Виды упражнений																	
	Бег 60м			Прыжки в длину			Ведение мяча 20м			Штрафные броски (10раз)			Броски в движении после ведения			Броски с точек (20 раз)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
11	11.3	11.5	10.7	136	147	158	11.6	11.1	10.9	1	3	4	2	3	4	-	-	-
12	11.2	11.4	10.6	142	152	162	11.4	10.9	10.7	2	4	5	2	3	4	6	7	8

Контрольные упражнения и их оценка (мальчики).

Возраст	Виды упражнений																	
	Бег 60м			Прыжки в длину			Ведение мяча 20м			Штрафные броски (10 раз)			Броски в движении после ведения			Броски с точек (20 раз)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
11	11.0	10.8	10.4	150	158	166	10.4	9.8	9.7	2	3	4	2	3	4	-	-	-
12	10.8	10.6	10.2	153	162	173	10.2	9.6	9.5	3	4	5	2	3	4	7	8	9

Большое значение в работе секции имеет пропаганда физической культуры и спорта. С этой целью в программе предусмотрены беседы и устраиваются просмотры соревнований по баскетболу. Во время занятий секции дети привлекаются к судейству. Каждый занимающийся должен хорошо знать правила мини-баскетбола, уметь самостоятельно судить соревнования, заполнять протоколы, писать заявку, вести счет в игре.

К концу второго года обучения дети должны знать:

1. виды соревнований, положение о соревнованиях, роль и обязанности судей;
2. значение разносторонней физической подготовки для повышения функциональных возможностей организма спортсмена;
3. взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики игры;
4. характеристику стремительного и позиционного нападения и зонной защиты.

К концу второго года обучения дети должны уметь:

1. выполнять упражнения с отягощениями;
2. выполнять усложненные технические приемы: сочетания приемов перемещения, различные виды передач, ведение мяча со снижением, броски со средних дистанций с места и в движении;
3. выполнять финты с мячом;
4. взаимодействовать в нападении при численном равенстве защитников;
5. посещать соревнования по баскетболу и другим видам спорта.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Перечень разделов	Количество часов
1	Физическая культура и спорт в России.	1
2	Гигиенические знания.	1
3	Организация и проведение соревнований.	2
4	Общая и специальная физическая подготовка.	28
5	Основы техники и тактики игры.	40
6	Контрольные игры и соревнования.	27
7	Контрольные упражнения.	3
	Всего часов.	102

Календарно-тематический план.

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов	Дата	
			План.	Факт.
1	Инструктаж по Т.Б. Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности.	1 (т)		
2	Гигиенические знания. Гигиена	1 (т)		

	обуви, одежды, мест занятий.			
3	ОФП. Упражнения для мышц туловища и таза. Передвижения игрока.	1		
4	Общая физическая подготовка: акробатические упражнения. Техника передвижения.	1		
5	Контрольные упражнения. Тестирование занимающихся.	1		
6	Общая физическая подготовка: акробатические упражнения. Техника передвижения.	1		
7	Техника овладения мячом. СФП: упражнения для развития быстроты.	1		
8	Организация и проведение соревнований. Правила игры.	1 (т)		
9	Ведения и передачи мяча. ОФП: гимнастические упражнения.	1		
10	Упражнения для мышц туловища и таза. Двусторонняя игра с использованием зонной защиты.	1		
11	Упражнения для мышц туловища и таза. Двусторонняя игра с использованием зонной защиты.	1		
12	Групповые действия. СФП: упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1		
13	Организация и проведение соревнований. Правила игры.	1 (т)		
14	Групповые действия. СФП: упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1		
15	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.	1		
16	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.	1		
17	Подвижные игры с использованием баскетбольных мячей.	1		
18	Техника овладения мячом. Двусторонняя игра с заданием.	1		

19	Организация и проведение соревнований. Техника нападения: ведения и броски мяча.	1		
20	Ловля и передачи мяча. ОФП: упражнения для мышц туловища и шеи.	1		
21	Ловля и передачи мяча. ОФП: упражнения для мышц туловища и шеи.	1		
22	Учебно-тренировочные игры.	1		
23	Учебно-тренировочные игры.	1		
24	Учебно-тренировочные игры.	1		
25	Учебно-тренировочные игры.	1		
26	Техника нападения. Броски мяча со средней дистанции.	1		
27	Техника нападения. Броски мяча со средней дистанции.	1		
28	Техника нападения. Передачи и ловля мяча.	1		
29	Техника нападения. Броски мяча со средней дистанции.	1		
30	Техника нападения. Броски мяча со средней дистанции.	1		
31	Техника нападения. Ведение мяча.	1		
32	Техника нападения. Ведение мяча.	1		
33	Техника нападения. Ведение мяча.	1		
34	Обманные действия и ведение мяча.	1		
35	Упражнения для мышц туловища и таза. Двусторонняя игра с использованием зонной защиты.	1		
36	Упражнения для мышц туловища и таза. Двусторонняя игра с использованием зонной защиты.	1		
37	Групповые действия. СФП: упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1		
38	Групповые действия. СФП: упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1		
39	Командные действия. Двухсторонняя игра с использованием персональной защиты.	1		

40	Командные действия. Двухсторонняя игра с использованием персональной защиты.	1		
41	Групповые действия – взаимодействие двух игроков.	1		
42	Групповые действия – взаимодействие двух игроков.	1		
43	Подвижные игры с использованием баскетбольных мячей.	1		
44	Учебно-тренировочные игры.	1		
45	Учебно-тренировочные игры.	1		
46	Учебно-тренировочные игры.	1		
47	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	1		
48	Техника передвижения. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков.	1		
49	Техника передвижения. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков.	1		
50	Техника передвижения. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков.	1		
51	Контрольные упражнения. Тестирование занимающихся.	1		
52	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	1		
53	Упражнения для мышц туловища и таза. Двусторонняя игра с использованием зонной защиты.	1		
54	Групповые действия. СФП: упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1		
55	Групповые действия. СФП: упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1		
56	Групповые действия. СФП: упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1		
57	Учебно-тренировочные игры.	1		
58	Учебно-тренировочные игры.	1		

59	Учебно-тренировочные игры.	1		
60	Командные действия. Двусторонняя игра с использованием позиционного нападения.	1		
61	Командные действия. Двусторонняя игра с использованием позиционного нападения.	1		
62	Командные действия. Позиционное нападение со сменой места. Развитие двигательных качеств гибкости и координации.	1		
63	Командные действия. Позиционное нападение со сменой места. Развитие двигательных качеств гибкости и координации.	1		
64	Бросковая тренировка.	1		
65	Бросковая тренировка.	1		
66	Учебно-тренировочные игры.	1		
67	Учебно-тренировочные игры.	1		
68	Упражнения для мышц туловища и шеи. Двусторонняя игра с заданием. Взаимодействие игроков в защите и в нападении.	1		
69	Упражнения для мышц туловища и шеи. Двусторонняя игра с заданием. Взаимодействие игроков в защите и в нападении.	1		
70	Упражнения с отягощениями. Двусторонняя игра с заданием. Быстрый прорыв.	1		
71	Упражнения с отягощениями. Двусторонняя игра с заданием. Быстрый прорыв.	1		
72	Бросковая тренировка.	1		
73	Бросковая тренировка.	1		
74	Учебно-тренировочные игры.	1		
75	Учебно-тренировочные игры.	1		
76	Упражнения для мышц ног и таза. Двусторонняя игра с использованием зонной защиты.	1		
77	Упражнения для мышц ног и таза. Двусторонняя игра с	1		

	использованием зонной защиты.			
78	Ловля и передачи мяча. ОФП: упражнения для мышц туловища и шеи.	1		
79	Ловля и передачи мяча. ОФП: упражнения для мышц туловища и шеи.	1		
80	Техника овладения мячом. СФП: упражнения для развития быстроты.	1		
81	Техника овладения мячом. СФП: упражнения для развития быстроты.	1		
82	Броски мяча в кольцо со средней дистанции. Развитие координационных способностей.	1		
83	Броски мяча в кольцо со средней дистанции. Развитие координационных способностей.	1		
84	Учебно-тренировочные игры.	1		
85	Учебно-тренировочные игры.	1		
86	Упражнения для мышц ног и таза. Контрольная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
87	Упражнения с отягощениями. Двусторонняя игра с заданием. Зонная защита.	1		
88	Упражнения с отягощениями. Двусторонняя игра с заданием. Зонная защита.	1		
89	Учебно-тренировочные игры.	1		
90	Учебно-тренировочные игры.	1		
91	Действия с мячом. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Двусторонняя игра с использованием зонной защиты.	1		
92	Учебно-тренировочные игры.	1		
93	Учебно-тренировочные игры.	1		
94	Совершенствование перемещений и остановок игрока.	1		
95	Учебно-тренировочные игры.	1		
96	Учебно-тренировочные игры.	1		
97	Бросковая тренировка.	1		
98	Учебно-тренировочные игры.	1		

99	Учебно-тренировочные игры.	1		
100	Контрольные упражнения. Тестирование занимающихся. Итоговая аттестация.	1		
101	Учебно-тренировочные игры.	1		
102	Учебно-тренировочные игры.	1		

Содержание программы.

1. Физическая культура и спорт в России. Занятия проводятся по программе группы начальной подготовки.
2. Гигиенические знания и навыки. Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Подготовка мест занятий.
3. Организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Положения о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судей.
4. Общая и специальная физическая подготовка. Значение разносторонней физической подготовки для повышения функциональных возможностей организма спортсмена, развития двигательных качеств и овладения техническим мастерством. Практические занятия. Переноска и перекатывание груза, лазанье и приседание с грузом. Акробатические упражнения, упражнения на снарядах, бег 100 метров, бег 400 метров, бег 500 метров, прыжки в высоту, в длину, с места, с разбега. Подвижные игры, эстафеты с мячом, эстафеты с бегом, прыжками, спортивные игры.
5. Техника и тактика игры. Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения, зонной защиты. Практические занятия. Техника нападения. Сочетание изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и сбоку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега вперед и в стороны, передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, с обводкой стоек. Изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча с места, в движении. Штрафные броски.
Техника защиты. Накрывание мяча при броске с места. Овладение мячом, отскочившим от кольца.
Тактика нападения. Индивидуальные действия: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском.
Групповые действия: взаимодействие трех нападающих, взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников.
Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка игроков при штрафном броске, при спорном мяче.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении.

Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих.

Командные действия: прессинг.

6. Контрольные игры и соревнования. Учебно-тренировочные игры и соревнования по баскетболу.

7. Контрольные упражнения. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Методическое обеспечение программы.

Главной задачей обучения является овладение умением рационально и эффективно сочетать конкретные технические приемы с соответствующими тактическими действиями. Это подразумевает органическое единство технической и тактической подготовки. В процессе обучения выделяются два этапа. На первом этапе акцент делается на технической подготовке, которая как бы опережает приобретение знаний и умений в тактике. Однако основа тактики - индивидуальные действия - изучается уже в процессе первоначального совершенствования техники игры. На втором этапе все большее значение приобретает тактическая подготовка, на фоне которой осуществляется дальнейшее совершенствование в технике. При этом для наиболее эффективного совершенствования приемов применяются такие варианты тактических взаимодействий, которые наиболее характерны для каждого игрока.

Помимо сопряженного метода совершенствования в технике и тактике, на этом этапе используется и расчлененный метод при овладении новыми приемами, для исправления ошибок, для дальнейшего повышения быстроты и точности выполнения приемов.

Главными сторонами технической подготовки следует считать:

1. Достижение высокой степени координированности одновременных движений рук, ног, туловища в опорном и безопорном положениях.
2. Овладение всем арсеналом технических приемов.
3. Оснащение специальным комплексом приемов, специфичных для определенных функций игрока в команде.
4. Овладение «скоростной» техникой.
5. Непрерывное повышение точности применяемых приемов.
6. Достижение высокой стабильности исполнения приемов при различных психических и физических состояниях.
7. Совершенствования умения создавать разнообразные сочетания приемов.

При изучении технических приемов целесообразно следующее усложнение условий:

1. сочетание приема с передвижением;

2. выполнение приема во время передвижения;
3. сочетание приема с ранее изученным;
4. выполнение приема на скорость и точность;
5. выполнение различных сочетаний изученного приема с другими по внезапным сигналам;
6. выполнение приема с сопротивлением;
7. совершенствование приема в соревновании.

На этапе совершенствования в технике предусматриваются следующие основные направления:

1. многократное повторение приемов в различных игровых ситуациях с соответствующей вариативностью их исполнения;
2. применение «сжатых» временных сроков;
3. тренировка на фоне значительного утомления;
4. тренировка на фоне эмоциональных, психологических воздействий;
5. тренировка в процессе избранных тактических комбинаций;
6. применение сопротивления, превосходящего активность защитников в игре.

Совершенствованию техники отдельных приемов и развитию специальных качеств помогает использование специальных приспособлений и тренажеров. Изучение техники игры в баскетбол начинается с овладения приемами нападения. Прежде всего изучается работа ног: стойки, бег, прыжки, остановки, повороты и всевозможные сочетания их. Одновременно с этим осваиваются ловля мяча двумя руками, передача двумя руками от груди и одной от плеча, броски в корзину с места, высокое ведение, броски в движении одной рукой, простейшие финты, броски в прыжке. На этапе совершенствования изучаются сложные приемы, требующие высокой координации движений и специальной физической подготовленности. Это ловля мяча одной рукой, скрытые передачи, броски-добавки, финты в безопорном положении, низкое ведение, ведение с переводами, поворотами, изменением темпа. Овладение защитными действиями также начинается с изучения стойки и особенностей передвижений. Далее изучаются приемы овладения мячом – вырывание и выбивание. Перехваты, накрывания и финты изучаются позднее.

Тактическая подготовка – это наиболее сложный раздел тренировочного процесса. Это обусловлено тем, что тактическое мастерство баскетболистов в конечном счете определяется уровнем тактического мышления игроков и их умением эффективно взаимодействовать с коллегами по команде. Основными задачами тактической подготовки являются:

1. Изучение общих теоретических закономерностей тактики.
2. Совершенствование интенсивности и гибкости тактического мышления.
3. Овладение основами тактики индивидуальных, групповых и командных действий.

4. Совершенствование тактического мастерства в плане овладения сложными приемами.

Указанные задачи решаются в два этапа. На первом этапе изучаются общие вопросы тактики и содержание ее в баскетболе. Развивается тактическое мышление, изучаются и совершенствуются основные тактические приемы, изучаются основные системы игры. На втором этапе изучается опыт сильнейших команд и теория тактики, формируются способности детального анализа собственных действий и действий противника, осуществляется практическое овладение сложными тактическими вариантами игры.

В каждом из этапов тактическая подготовка осуществляется путем теоретического освоения общих закономерностей и практического овладения тактическими умениями. Задачи тактической подготовки решаются в различной форме. На самостоятельных занятиях изучается специальная литература, проходит практическое совершенствование в индивидуальных тактических действиях. На общекомандных теоретических занятиях и тренировках совершенствуются индивидуальные, групповые и командные действия. В ходе соревнований анализируются и обобщаются тактические возможности противника.

Изучение тактики игры начинается с овладения основами индивидуальных действий нападения и, позднее, защиты. Изучение отдельного варианта той или иной системы происходит в такой последовательности:

1. ознакомление с сущностью данной системы нападения или защиты и ее основными вариантами;
2. овладение индивидуальными тактическими действиями;
3. овладение групповыми взаимодействиями, составляющими основу командных действий в данном варианте;
4. изучение командных взаимодействий;
5. совершенствование изучаемого варианта во взаимосвязи с другими.

При этом целесообразно следующее усложнение условий выполнения: выполнение в замедленном темпе с пассивной защитой; то же в темпе, характерном для игровых условий; то же с активным сопротивлением; выполнение с разнообразными вариантами завершения изучаемых действий; тренировка в условиях произвольного активного сопротивления. В процессе тренировки в тактических действиях важно многократно повторять изучаемые взаимодействия в разнообразных условиях (упрощенных, идентичных соревновательным, превосходящих по трудности условия соревнования).

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация. Воспитывая общие и специальные физические качества необходимо в движения вовлекать возможно больше групп мышц, чередуя напряжения с расслаблением, делать паузы для отдыха, обращать особое внимание на дыхание занимающихся. Занятия желательно проводить в любое время года на открытом воздухе.

На занятиях нужно использовать разнообразный дидактический материал – плакаты, карточки, схемы, видео.

Для успешной реализации программы необходимо:

1. Спортивный зал (большое светлое помещение) со стандартной баскетбольной площадкой.
2. Спортивная площадка на улице, имеющая баскетбольные стойки со щитами и кольцами.
3. Спортивный инвентарь: баскетбольные мячи, набивные мячи, скакалки, стойки, скамейки.

Список литературы, рекомендуемый педагогам для организации образовательного процесса.

1. Авакумович А.А. «Баскетбол для молодых игроков: руководство для тренеров», Красноярск, 2010 год.

2. Гомельский А.Я., Москва .1997 год. «Баскетбол. Секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений».
3. Водяникова И.А. «Баскетбол. Учебная программа», Москва, 1977 год.
4. Нестеровский Д.И. «Баскетбол. Теория и методика обучения», Москва, 2007 год.
5. «Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения» под ред. Железняк Ю.Д., Москва, 2002 год.
6. «Спортивные игры» под ред. Портных Ю.И., 1975 год.