

ТАМБОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МОРШАНСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ»

СОГЛАСОВАНО
методическим советом
протокол от 09.09.2014 № 2

УТВЕРЖДЕНО
Приказом от 09.09.2014 №105-ОД
директор А.Д.Добин



**Рабочая
Программа «Баскетбол»**
3 группа - 1 год обучения

Для детей 8-16 лет

Срок реализации - 1 год

Составитель: Сердюк Вера Павловна,
инструктор по физической
культуре

Моршанск

2014

Пояснительная записка

В программе представлены основные разделы подготовки юных баскетболистов. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса подготовки баскетболистов. В основу программы заложены нормативно- правовые основы, регулирующие основополагающие принципы подготовки юных баскетболистов. Многолетняя подготовка баскетболистов строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе. Хорошего баскетболиста можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития. На начальном этапе эта проблема решается за счет комплексных занятий. Развитие различных сторон юных баскетболистов происходит не равномерно. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Необходимым условием совершенствования в соревновательной деятельности является использование спортивного инвентаря и оборудования. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекал нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений, и определяются его индивидуальные качества, можно переходить к специализации на амплуа. Актуальность программы заключается в привлечении подростков к систематическим занятиям баскетболом. Оторвать большее количество ребят от улицы, от занятий сомнительными делами. Прививать юным баскетболистам ЗОЖ, способствовать воспитанию физически развитых граждан, способных и хорошо учиться, а затем и трудиться. Восполнить нехватку двигательной активности подростков систематическими занятиями.

Цель: популяризация и развитие баскетбола в школе и укрепление здоровья юных баскетболистов. Использование современной методики, основанной на постоянном изучении всех элементов баскетбола и тактики, с последующим совершенствованием игры в целом.

Задачи программы:

Основными задачами программы являются:

- ✓ укрепление здоровья школьников;
- ✓ содействие правильному физическому развитию детского организма;
- ✓ приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
- ✓ овладение юными баскетболистами основными приемами техники и тактики игры;
- ✓ воспитание у ребят воли, смелости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, привитие воспитанникам организаторских навыков.

Обучающие:

- ✓ Обучение основным приемам техники игры.
- ✓ Обучение основным тактическим действиям.
- ✓ Привитие навыков соревновательной деятельности.

Развивающие:

- ✓ Всестороннее гармоничное развитие физических способностей.
- ✓ Укрепление здоровья и закаливание организма.
- ✓ Повышение общей физической подготовленности.
- ✓ Совершенствование специальной физической подготовленности.

Воспитательные:

- ✓ Привлечение максимально возможного количества подростков к систематическим занятиям.
- ✓ Пропаганда ЗОЖ.
- ✓ Воспитание соревновательной деятельности у юных баскетболистов.
- ✓ Воспитание чувства коллективизма и ответственности за свои действия.

Возрастной диапазон детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 10-15 лет.

Реализация программы проходит в 3 этапа, соответствующих году обучения.

Основные задачи реализации программы:

- развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию;
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культуры и спортом;
- укрепление здоровья и повышения работоспособности;

Условия реализации программы:

- развитие формирования здорового образа жизни;
- закрепление и совершенствование технических приемов при обращении с баскетбольным мячом;
- повышение функциональных возможностей баскетболистов;
- участие в официальных соревнованиях по баскетболу;
- повышение уровня общей физической подготовки в целом.

Количество воспитанников в группах.

Группа обучения – 10-15 человек.

Режим занятий.

Группа 3- 70 учебных часов в год, 2 учебных часов в неделю.

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.

Ожидаемые результаты

Должны знать	Должны уметь
Третий год обучения	
<ul style="list-style-type: none"> -хорошо знать правила игры в баскетбол. - знать жесты судьи. -профилактика травматизма. 	<ul style="list-style-type: none"> - вести мяч левой и правой рукой с переводом под ногами. - выполнять передачи различными способами. - в совершенстве выполнять штрафные броски. - хорошо освоить командные действия.

Содержание программного материала обучения

Теоретическая подготовка

Правила игры в баскетбол. 4 часа

Номера игроков. Минутные перерывы. Правила 8 секунд. Нарушение зоны. Время игры в зависимости от возраста игроков. Дополнительное время. Когда игра может быть закончена досрочно.

Жесты судьи. 2 часа

Всё время игры нужно понимать жесты судьи:

- пробежка;
- фол;
- номер игрока получившего фол;
- технический фол;
- мяч не засчитан;
- засчитано 3 очковое попадание;
- минутный перерыв;
- нарушение зоны.

Профилактика травматизма.1 час

Причины травматизма. Оказание ПМП при травме. Что надо сделать, что бы не допустить травматизма на тренировках.

Спортивные соревнования. 3 часа

Планирование и организация. Значение соревнований. Международные соревнования, международные соревнования клубных команд.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Построения, повороты на месте. Переход с ходьбы на бег, на шаг. Остановка изменение скорости движения строя. Виды размыканий.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений сгибание и разгибание рук, махи, рывки одновременные обеими руками и разновременные, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног.

Подскоки из различных исходных положений ног. Сгибание и разгибание ног в упорах.

Упражнения для всех групп мышц.

Выполняются со скакалкой, небольшими мячами.

Упражнения для развития силы.

Подтягивание из виса. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами. Отжимание в упоре.

Упражнение для развития быстроты.

Бег по наклонной плоскости вниз. Повторный на короткие дистанции с максимальной скоростью.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке. Опорные прыжки через козла.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по песку. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег переменный на 300, 500 метров. Кросс для девушек до 1 км, для мальчиков 1,5 км. Спортивные игры на время: футбол, хоккей, баскетбол.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движений.

Ускорения, рывки на отрезках от 5 до 30 метров из различных положений. Бег на месте с максимальной частотой шагов. Бег за лидером со сменой направления. Бег и прыжки с отягощением. Многократные прыжки с ноги на ногу.

Упражнения для выполнения броска.

Из упора лёжа «Подпрыгнуть», толкаясь ногами и руками, сделать хлопок руками. Метание мячей различного веса и объёма. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Удары по летящему мячу в прыжке.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Ведение мяча с перепрыгиванием препятствий. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнёра. Бег с различной частотой шагов. Ловля мяча от стены после переворота, прыжка. Комбинированные упражнения состоящие из бега, прыжков, ловли, передач, бросков с предельной интенсивностью.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках различной интенсивностью. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом.

Техническая подготовка

1. Вести мяч левой и правой рукой с переводом под ногами.
2. Выполнять передачи различными способами.
3. Передача мяча в прыжке.
4. Обводка соперника с изменением направления.
5. В совершенстве выполнять штрафные броски.
6. Выполнять трёх очковые броски.

Тактическая подготовка

1. Совершенный розыгрыш мяча.
2. Скрытые передачи мяча.
3. В совершенстве выполнять заслоны.
4. Хорошо выполнять свои функции при личной защите.
5. Хорошо уметь выполнять переключения.

УЧЕБНО_ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Группа 3- (70 часов)

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Основы знаний	4
2	Специальная подготовка техническая	40
3	Специальная подготовка тактическая	10
4	ОФП	10
5	Соревнования	6

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 баскетболистов должны проводится непрерывно. Необходимо, чтобы воздействие каждого последующего занятия накладывались на воздействие предыдущего.

Индивидуализация тренировочного процесса.

Подготовку юных баскетболистов 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 баскетболистов 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.

Основными формами занятия являются:

- ✓ сохранение соразмерности основных физических качеств
- ✓ на этапе начальной подготовки должны проводиться комплексные занятия
- ✓ основными формами организации тренировки являются групповые занятия, индивидуальные занятия, а так же тренировочные игры.

Приемы и методы организации учебно- тренировочного процесса.

- ✓ Повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей в баскетболу и прохождение их через все систему многолетней подготовки
- ✓ Усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствование навыков выполнения технических приемов и их способов
- ✓ Повышение роли объема тактической подготовки, как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов
- ✓ Осуществление на высоком уровне интегральной подготовки по средством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки

Для реализации программы имеется:

Материально – техническое обеспечение	Методическое обеспечение
- школьный стадион. - спортивный зал 10 x 19 - баскетбольные мячи. - набивные мячи. - скакалки. - разноцветные фишки. - гимнастические маты. - шведская стенка. - гимнастические скамейки. - гимнастический комплекс. - секундомеры.	- инструктор по физическому воспитанию. - правила игры в баскетбол. - справочная литература по подготовке юных баскетболистов.

Список литературы

Для педагога	Для детей
1. Богданов Г. Баскетбол в школе. Москва, « Просвещение», 1982г.	1. Белов С. Первые шаги в баскетболе. Москва, 1998 г.
2. Железняк Ю. Спортивные игры. Москва, 2002г.	2. Пауэр Ф. Любимая игра. Москва, 1984г.
3. Коузи Б. Баскетбол. Москва, 1997г.	
4. Пертнов Ю. Баскетбол. Москва, 1997г.	
5. Пертнов Ю. Теория и методика баскетбола. Москва, 2004г.	