ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ЛИЦЕЙ №86 ИМЕНИ М.Е. КАТУКОВА ГОРОДА МОСКВЫ

Утверждаю

Директор лицея

\_\_\_\_\_\_\_\_/Самсонов П.И./

ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«БАСКЕТБОЛ»

Преподаватель ДО: Барышников М.Ю.

2016-2017 учебный год

**Пояснительная записка**

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений всех типов реализующих, программы дополнительного образования. В ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по баскетболу. Программа курса рассчитана  на 78 часов (2 часа в неделю).

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Обеспечение в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей юного баскетболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. На основании нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивной секции, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа типовых программ для ДЮСШОР и ДЮСШ по баскетболу определены следующие разделы учебной программы: пояснительная записка; нормативная часть, организационно-методические указания; годовое планирование, календарно-тематическое планирование.

Главная задача данной программы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения данной задачи является целенаправленная подготовка, которая предусматривает:

* содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
* подготовку баскетболистов высокой квалификации, резерва сборных юношеских и молодежных команд;
* повышения тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах спортивного совершенствования;
* подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;

Основной принцип работы в группах дополнительного образования универсальность, а основным показателем секционной работы дополнительного образования по баскетболу является выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовке.

**1.Нормативная часть учебной программы.**

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работе, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке, разработана на основе директивных документов регламентирующих работу учреждений образования всех типов, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 29.04 1999г. №80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей постановлением Правительства РФ от 07.03.1995г. №233,нормативными документами Государственного комитета по физической культуре и спорту. Программа по баскетболу для занятий в рамках дополнительного образования рассчитана на учащихся 10-15 лет на 5 лет обучения. В группы зачисляются дети по собственному желанию, заявлению родителей или законных представителей (опекунов, приемных родителей и т.п.) не имеющих медицинских противопоказаний для занятий баскетболом.

Группы формируются с учетом возраста и физической подготовленности и физического развития. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы. Весь учебно-тренировочный процесс строится по следующим направлениям:

* отбор 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 и 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.

Программа составлена для первого 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 являются возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы. Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники выбранного вида спорта в процессе регулярных физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий. Этап начальной подготовки (НП). На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап. Учебно-тренировочный этап (УТ). Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

**3. Годовое планирование.**

Текущее планирование составная часть перспективного планирования отличается детализацией тренировочных средств и контрольных заданий, точным расчетом времени по видам подготовки. Достигнуть высокого уровня развития двигательных возможностей человека можно в результате занятий физическими упражнениями в течении какого-то периода времени, но невозможно сохранить этот уровень на протяжении всего года. Соответственно фазам становления спортивной формы годичный цикл тренировки подразделяют на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Средства подготовки и тренировочные нагрузки распределяются строго по периодам и этапам подготовки. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД. С этого периода начинается каждый новый цикл подготовки. Завершается подготовительный период к началу календарных соревнований. В этот период надо подвести занимающихся к соревнованиям на оптимальном уровне. Подготовительный период делится на три взаимосвязанных этапа: общей подготовки, специальной подготовки и предсоревновательной подготовки. Каждый из этих этапов имеет свои задачи, решение которых способствует планомерному и постепенному нарастанию уровня тренированности. Задачи этапа общей подготовки:

* создание предпосылок общей тренировочной выносливости для дальнейшего увеличения объема и интенсивности нагрузок;
* укрепление опорно-двигательного аппарата;
* расширение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* воспитание физических качеств;
* восстановление основных двигательных навыков и овладение новыми приемами техники;

На этапе общей подготовки используют обще подготовительных упражнения и частично-специально-подготовительные. Задачи этапа специальной подготовки: воспитание специальной выносливости; воспитание скоростно-силовых способностей; совершенствование приемов техники; совершенствование групповых взаимодействий; На этом этапе применяются специально-подготовительные упражнения и тренировочные формы соревновательного упражнения. Задачи предсоревновательной подготовки: воспитание специальной соревновательной выносливости (физической, психической); достижение оптимального уровня соревновательной подготовленности. На этом этапе большое внимание уделяется специально-подготовительным упражнениям, тренировочным формам соревновательного упражнения, и собственно соревновательные упражнения.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД. Соревновательный период включает отрезок времени от первого соревнования (первого боя, схватки, выступления) по последнего соревнования (последнего боя, схватки, выступления). На протяжении соревновательного периода используются все средства тренировки. Обще подготовительные упражнения применяются с целью переключения с одного вида деятельности на другой. Задачи соревновательного периода:

* достижение и поддерживание оптимальной спортивной формы;
* совершенствование эффективности технико-тактических действий;
* повышение соревновательной подготовленности.

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД. В переходном периоде, который длятся с момента окончания соревнований до начала следующего макроцикла тренировки, значительно снижаются объем и интенсивность нагрузки. Средствами на этом этапе являются упражнения общей направленности, проводимые в совершенно новых условиях и по своему характеру способствующие скорейшему восстановлению физической и нервной энергии. Задача переходного периода: сохранение тренированности на таком уровне, который позволит начать новый цикл тренировки с более высокой ступени, чем предыдущий.

**Ожидаемый результат**

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП.
3. Осваивают основные приёмы игры в баскетбол (перемещения, ведение мяча, передачи обманные движения, броски в кольцо различными способами).
4. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
5. Применяют в игровой ситуации изученные способы ведения, передач, бросков мяча.
6. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).
7. Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.
8. Осваивают основы судейской и инструкторской практики.
9. Участвуют во внутригрупповых и межгрупповых соревнованиях.
10. Повышается уровень функциональной подготовки.

**Формой подведения итогов являются**:

1 год обучения

- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

**4. Календарно-тематическое планирование секции на 2016-2017 учебный год.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Дата** |
| 1-2 | Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами баскетбола. | 2 |  |
| 3-4 | Разновидности прыжков. Эстафеты и игры с мячом. | 2 |  |
| 5-6 | Равномерный бег до 10 минут. Игры с мячом. | 2 |  |
| 7-8 | Упражнения с набивными мячами. Игры с мячом. | 2 |  |
| 9-10 | Стойки игрока, перемещения. Остановки двумя шагами и прыжком. | 2 |  |
| 11-12 | Повороты без мяча и с ним. Комбинация из освоенных элементов техники передвижения. | 2 |  |
| 13-14 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника | 2 |  |
| 15-16 | Техника ведения мяча. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. | 2 |  |
| 17-18 | Техника ведения мяча. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. | 2 |  |
| 19-20 | Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника. | 2 |  |
| 21-22 | Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника. | 2 |  |
| 23-24 | Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием | 2 |  |
| 25-26 | Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием | 2 |  |
| 27-28 | Перехват мяча. Игра мяч «капитану» | 2 |  |
| 29-30 | Комбинация из освоенных элементов : ловля, передача, ведение, бросок. | 2 |  |
| 31-32 | Эстафеты с мячом. | 2 |  |
| 33-34 | Броски мяча двумя руками снизу. Учебная игра баскетбол. | 2 |  |
| 35-36 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 2 |  |
| 37-38 | Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. | 2 |  |
| 39-40 | Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. | 2 |  |
| 41-42 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. | 2 |  |
| 43-44 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. | 2 |  |
| 45-46 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» | 2 |  |
| 47-48 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» | 2 |  |
| 49-50 | Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 2 |  |
| 51-52 | Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 2 |  |
| 53-54 | Игры и игровые задания. 2:1, 3:1,3:2,3:3. | 2 |  |
| 55-56 | Игры на развитие скоростно-силовых способностей. | 2 |  |
| 57-58 | Игра по правила баскетбола. | 2 |  |
| 59-60 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» | 2 |  |
| 61-62 | Игра по правилам баскетбола. | 2 |  |
| 63-64 | Игра по правилам баскетбола. | 2 |  |
| 65-66 | Размеренный медленный бег до 10 минут. Упражнения с набивными мячами. | 2 |  |
| 67-68 | Игры и эстафеты. | 2 |  |
| 69-70 | Игры и эстафеты. | 2 |  |
| 71-72 | Игра по правилам баскетбола. | 2 |  |
| 73-74 | Игры с элементами баскетбола. | 2 |  |
| 75-76 | Игры с элементами баскетбола. | 2 |  |
| 76-78 | Игра по правилам баскетбола. | 2 |  |

Поурочный учебный план состоит из 78 занятий продолжительностью 1 час каждое.

**Примечание:**

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 78 занятий по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Можно также исключать некоторые занятия или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

Методическое обеспечение

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов В. И Лях
2. Баскетбол. Поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР/ под редакцией Ю.Д,Железняка.-М.,1984 г.
3. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
4. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
5. Гомельский А.Я «Библия баскетбола» М.2015 г
6. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
7. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/ Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М., Изд. Центр Академия, 2002.
8. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М., Изд. Центр Академия, 2004.
9. Спортивная школа: начальный этап, Столов И.И., Ивочкин В.В., М., 2007.
10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.