

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для неё характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведения мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма занимающегося. Баскетбол – спортивная игра, цель которой забросить мяч в подвешенную корзину. Она появилась в 1891 году в США. Преподаватель Спрингфилдского колледжа Джеймс Нейсмит придумал динамичную и увлекательную игру в помещении. Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное – игра вызывает у зрителей желание стать такими же ловкими, выносливым как спортсмены. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность. Честность, уверенность в себе, чувство коллективизма.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной, предназначена для школьников младших классов.

Цель программы – обучить основам игры в баскетбол, обеспечить всестороннее физическое развитие ребёнка, отбор спортивно одарённых детей для специализации в виде спорта - баскетбол, привитие ценностей здорового образа жизни.

Задачи программы:

Обучающая:

1. Обучить основам игры в баскетбол.

Развивающая:

1. Приобретение разносторонней физической подготовленности (координации движений, ловкости, быстроты)

2. Укрепление здоровья средствами физической культуры.

Воспитательная:

1. Привить интерес к систематическим занятиям спортом, здоровому образу жизни, выявить способных детей к занятиям баскетболом.

На спортивно-оздоровительный этап обучения принимаются все желающие заниматься баскетболом в возрасте 8-18 лет, имеющие допуск по состоянию здоровья, группы должны формироваться с разностью возрастов не более 3-х лет.

Формы , режим занятий и наполняемость учебных групп спортивно-оздоровительного этапа

Период обучения	Возраст обучающихся	Наполняемость	Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (недельные часы)
весь	8-18 лет	15-20	6

Форма обучения очная.

урочная	неурочная
---------	-----------

Спортивно-оздоровительный этап обучения	
1. Групповое занятие 2. Тестирование	1. Соревнования 2. Просмотр соревнований 3. Домашнее задание 4. Самостоятельные занятия

Методы организации и проведения образовательного процесса :

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники баскетбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеofilьмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники баскетбола
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игровая практика.

Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно, и зависит от стоящих на данном этапе задач. Поскольку к средствам физического воспитания помимо физических упражнений относятся естественные силы природы, гигиенические факторы, то выполнение физических упражнений в процессе обучения баскетболу неотделимо от комплексного гигиенического воздействия на занимающихся условий «открытого воздуха» и естественных сил природы. Таким образом,

баскетбол (стритбол) по остроте биологического воздействия на организм обучающегося является уникальным видом физических упражнений.

1.3. Ожидаемые результаты

1. Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития обучающихся (антропометрия, динамометрия, измерение ЧСС, ЖЕЛ).
2. Стабильность состава обучающихся (посещаемость).
3. Положительная динамика индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся (тестирование).
4. Повышение уровня спортивной подготовки, овладение основами техники баскетбольных упражнений.
5. Выступление в соревнованиях, выполнение спортивных разрядов.

По окончании учебного года обучающиеся должны иметь следующие знания и умения:

- Уметь выполнять передвижения в баскетболе;
- Уметь выполнять ведение мяча, броски, передачи;
- Уметь нападать и защищаться;
- Знать основные положения правил игры в баскетбол.

Формами промежуточной аттестации являются:

1. Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке обучающихся по учебным нормативам.
2. Выполнение требований технической подготовки в соответствии с программой.
3. Учет личностных достижений обучающихся.

2. Учебный план

Годовое планирование программного материала для групп спортивно-оздоровительного этапа.

Программный материал	3 часа в неделю 39 недель в году=117час	6 часа в неделю 39 час в год =234часа
Теоретическая подготовка	3	6
Общая физическая подготовка	50	80
Специальная физическая подготовка	30	60

№	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам								Итого часов	
		09	10	11	12	01	02	03	04		05
6.	Контрольные нормативы	2	-	-	-	-	-	-	-	2	4
Общее количество часов											234

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается в мае.

Учебный план по разделам подготовки спортивно-оздоровительного этапа рассчитан на 39 недели. Тренировочные занятия проходят не чаще 3 раз в неделю по 2 академических часа.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

при определении уровня нагрузок для юных спортсменов следует ориентироваться на соответствующие показатели, достигнутые обучающимися в предыдущем учебном году;

постепенное увеличение темпов роста нагрузок;

соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;

учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма юного спортсмена.

Соотношение объема средств подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (в %)

Средства подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
	до года	свыше года
ОФП	70-80	60-75
СФП	10-20	15-25
Техническая подготовка	10-20	20-25

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА

	Программный материал
1	Теоретическая подготовка
2	Общая физическая подготовка
	Строевые упражнения: <input type="checkbox"/> Виды строя; <input type="checkbox"/> Виды размыкания; <input type="checkbox"/> Действия в строю, повороты,

	<p>перестроения;</p> <p><input type="checkbox"/> Шаг, бег, переходы с шага на бег.</p>
	<p>Гимнастические упражнения</p> <p><input type="checkbox"/> Упражнения для мышц рук, плечевого пояса;</p> <p><input type="checkbox"/> Упражнения с набивными мячами;</p> <p><input type="checkbox"/> Упражнения с гимнастическими палками, гантелями;</p> <p><input type="checkbox"/> Упражнения для силы мышц шеи, туловища;</p> <p><input type="checkbox"/> Упражнения для силы мышц ног, таза.</p>
3	<p>Акробатические упражнения</p> <p><input type="checkbox"/> Группировки в приседе, лёжа на спине;</p> <p><input type="checkbox"/> Перекаты;</p> <p><input type="checkbox"/> Кувырки;</p> <p><input type="checkbox"/> Перевороты;</p> <p><input type="checkbox"/> Мост.</p>
	<p>Легкоатлетические упражнения:</p> <p><input type="checkbox"/> Бег (40м, 50м, 60м, 100м, 400м);</p> <p><input type="checkbox"/> Эстафетный бег;</p> <p>5. Прыжки:</p> <p><input type="checkbox"/> С места в длину;</p> <p><input type="checkbox"/> С разбега в длину;</p>
	<p>.Прыжки:</p> <p><input type="checkbox"/> С места в длину;</p> <p><input type="checkbox"/> С разбега в длину;</p>
	<p>6. Спортивные игры:</p> <p><input type="checkbox"/> Волейбол;</p> <p><input type="checkbox"/> Ручной мяч;</p> <p><input type="checkbox"/> Футбол.</p>

	7. Подвижные игры
	3. Специальная физическая и спортивно-техническая подготовка: 1. Упражнения для развития быстроты; 2. Упражнения для развития выносливости; 3. Упражнения для развития координации; 4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча;
	4. Техника игры: 1. Техника передвижения; 2. Техника ведения мяча; 3. Техника бросков; 4. Техника передач; 5. Обманные движения (финты)
	5. Тактика игры: 1. Тактика нападения (основы); 2. Тактика защиты (основы)
	6 Тестирование: -осеннее -весеннее
	7. Инструктаж по технике безопасности на учебном занятии по баскетболу

Тестирование по ОФП, СФП, СТП:

о Бег 30м;

о Бег 6 минут;

о Прыжки в длину с места;

о Прыжки на скакалке 30 сек.

о Штрафной бросок (10 бросков)

тестирование (декабрь, май), на конец учебного года
улучшение спортивных результатов.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема №1.

Физическая культура и спорт в России. Баскетбол в России.

Тема №2.

Гигиенические требования к обучающимся. Гигиена тела, режим дня, питание, сон.

Тема №3.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Профилактика травматизма в спорте.

Тема №4.

Физические качества и их формирование. Здоровый образ жизни.

Тема №5.

Простые правила игры в баскетбол. Спортивные сооружения для игры в баскетбол. Инвентарь и оборудование.

Тема №6.

Техника и тактика игры в баскетбол. Соревнования по баскетболу.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика игры в баскетбол определяет, что нужно делать команде владеющей мячом (тактика нападения), и что нужно делать команде, когда мяч у соперников (тактика защиты). На спортивно-оздоровительном этапе обучения необходимо освоить простые тактические действия:

- о Действия без мяча;
- о Действия с мячом;
- о Групповые действия;
- о Командные действия.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

- о Спортивный зал 36x18м;
- о Открытое плоскостное сооружение для игры в баскетбол, стритбол;
- о Комплект индивидуальной экипировки баскетболиста (спортивная форма соревновательная)
- о Комплект накидок (для товарищеских игр);
- о Комплект баскетбольных мячей (на команду);
- о Набивные мячи;
- о Скакалки;
- о Компрессор для накачки мячей;
- о Стойки и «пирамиды» для обводки;
- о Гимнастические маты;
- о Видеоматериалы о технических приёмах в баскетболе;
- о DVD-диск о тактике защиты и нападения;
- о Раздаточный материал для родителей: А) Экипировка баскетболиста и её содержание. Б) Правила поведения и безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по баскетболу, профилактика травматизма. В) спортивный инвентарь и оборудование в баскетболе.

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

В учебном процессе с занимающимися спортивно-оздоровительных групп тренер-преподаватель решает задачу формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма, нравственных качеств (честность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность) в сочетании с волевыми (смелость, настойчивость, терпеливость); эстетическое воспитание (аккуратность, воспитание трудолюбия).

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество опытных спортсменов.

6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Учебно-тренировочный процесс в легкой атлетике не может успешно осуществляться без учёта психологического фактора в подготовке. Для этого используются организационно-педагогические приёмы, основными задачами которых является:

1. Создание психологического комфорта во время тренировки с каждым обучающимся.
2. Воспитание уверенности в своих силах и стремление к достижению лучшего результата.
3. Воспитание способности концентрировать внимание и сохранять его на высоком уровне до окончания упражнения.
4. Приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения.
5. Поощрение удачных исполнений педагогическими средствами – похвалой и др.

Распределение средств и методов психологической подготовки зависит от психологических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности учебных занятий.

ИНСТРУКЦИЯ

ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ

Общие требования безопасности

1. К занятиям по баскетболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при ударе мячом;
 - при столкновениях;
 - при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;
3. У тренера должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в баскетбол.
5. Коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.д.)
6. Очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи площадки не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.
4. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
5. Не вести игру влажными руками.
6. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.
7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю – тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.

ИНСТРУКЦИЯ
при проведении занятий
по спортивным и подвижным играм

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий учащиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.) возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях,
- травмы при нарушении правил проведения игры,
- травмы при падении на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. Учащиеся должны: избегать травм при столкновениях, падений на мокром, скользком полу или площадке, не нарушать правила поведения игры.

1.5. О каждой полученной травме необходимо немедленно поставить в известность тренера, который обязан обеспечить оказание медицинской помощи.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.7. Учащимся запрещается:

- приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы;
- бегать без разрешения тренера, открывать окна, фрамуги; толкать друг друга; кидать различные предметы друг в друга;
- трогать без разрешения тренера спортивное оборудование. .

1.8. Тренер обязан:

- пройти инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм;
- подготовить спортивный инвентарь для занятий;
- провести инструктаж по охране труда и технике безопасности по спортивным и подвижным играм для всех учащихся с обязательной отметкой в «Журнале инструктажа по технике безопасности» и журнале;
- проверить перед началом занятий одежду учащихся, ознакомиться с медицинскими показаниями,
- проверять исправность спортивного оборудования перед каждым уроком;
- о возникших неполадках сообщить администрации школы;
- исключить из пользования непригодное оборудование;
- обеспечить устойчивый порядок и дисциплину учащихся во время занятий

и на переменах;

- использовать различные формы проведения разминки перед проведением занятия по подвижным играм.

1.9. Тренеру запрещается:

- оставлять без присмотра учащихся на занятиях;
- допускать к занятиям учащихся, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм;
- использовать неисправное спортивное оборудование и инвентарь;
- ремонтировать неисправное электрооборудование самостоятельно.

1.10. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.11. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

2.1. Тренер обязан:

- подготовить спортивный зал или спортивную площадку для обеспечения безопасности и эффективности занятия;
- провести инструктаж по охране труда и технике безопасности по спортивным и подвижным играм для всех учащихся с обязательной отметкой в «Журнале инструктажа по технике безопасности» и групповом журнале;
- обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря, имеющегося в спортивном зале и на спортплощадке;
- проверять исправность спортивного оборудования перед каждым занятием;
- о возникших неполадках сообщить администрации школы;
- исключить из пользования непригодное оборудование;
- проверить надежность крепления баскетбольных щитов, волейбольной сетки, стоек, других снарядов;
- проверить перед началом занятий одежду и обувь учащихся, ознакомиться с медицинскими показаниями,
- обеспечить устойчивый порядок и дисциплину учащихся во время занятий и в процессе подготовки к ним на переменах;
- провести разминку;
- показать правильность выполнения приемов;
- придерживаться принципа посильности при выборе нагрузки для каждого ученика.

2.2. Тренеру запрещается:

- оставлять без присмотра учащихся на занятиях;
- допускать к занятиям учащихся, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм;
- использовать неисправное спортивное оборудование.

2.3. Учащиеся обязаны:

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- пройти инструктаж по охране труда на занятиях по спортивным и

подвижным играм;

- выполнять требования охраны труда и правила для учащихся на занятиях по спортивным и подвижным играм.

- приступать к основной нагрузке только после разминки.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

3.1. Учащиеся обязаны:

- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренеру;

- строго выполнять правила проведения подвижной игры;

- избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;

- при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;

- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

3.2. Учащимся запрещается:

- организовывать спортивные игры в отсутствие тренера;

- принимать участие в спортивных и подвижных играх без спортивной формы и обуви;

- нарушать требования охраны труда во время спортивных и подвижных игр.

3.3. Тренер обязан:

- обеспечить безопасное участие всех учащихся в учебном процессе;

- обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря;

- обеспечить устойчивую дисциплину на занятиях;

- обеспечить показ выполнения необходимых приемов спортивных и подвижных игр;

- придерживаться принципа доступности выполнения требований тренера учащимися, использовать личностно-ориентированный подход к учащимся.

3.4. Тренеру запрещается:

- допускать до занятий учащихся, имеющих медицинские противопоказания;

- оставлять без присмотра учащихся;

- использовать неисправное спортивное оборудование.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования или инвентаря.

4.2. При получении учеником травмы немедленно сообщить об этом тренеру, который должен сообщить об этом администрации и врачу школы.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

5.3. Вымыть лицо и руки с мылом.

7. ЛИТЕРАТУРА

1. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры / под редакцией Ю.М. Портнова.-М., 1997.
 2. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: КФК и С .1997.
 3. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: Федеральное агентство по ФК и С, 2006.
 4. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). М.: 1997.
 5. Гомельский А.Я. Баскетбол секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: А Генетю «ФАИР», 1997.
 6. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта.- М.: ФиС, 2001.
 7. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Физическая подготовка юных баскетболистов.- Минск.: Беларусь, 1970.
 8. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией Ю.М. Портнова.- М.: 2004.
 9. Подвижные игры. Былеев Л.В., Коротков И.М. – М.: ФиС, 1982.
 10. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2 / под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнова.- М.: Изд. Центр Академия, 2004.
 11. Спортивные игры. (под общей редакцией Н.П. Воробьева). М.: Просвещение, 1975.
- литература для обучающихся:
14. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта.- М.: ФиС, 2001.
 15. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией Ю.М. Портнова.- М.: 2004.
 16. Подвижные игры. Былеев Л.В., Коротков И.М. – М.: ФиС, 1982.
 17. Би. Нортон. Упражнения в баскетболе. ФиС, М., 1972.

8. Перечень Интернет ресурсов

1. www.basketlessons.net
2. www.ballplay.narod.ru
3. www.kids.basket.ru
- 4 www.basketlessons.net.