

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана для детей 7-10 лет, сроком реализации 3 года. По завершению срока реализации продолжать реализацию программы в том же объеме часов для обучающихся более старшего возраста не является целесообразным. В связи с особенностью условий обучения и тарификации МБУ ДО «ЦДЮТ», увеличение количества часов на одну группу не возможно.

В связи с чем, появилась идея модернизации программы «Рыжий мяч», в комплексную программу подготовки юных баскетболистов 11-15 лет. Для более эффективной подготовки юных баскетболистов необходимо построить учебно-тренировочный процесс в ЦДЮТ по следующим направлениям:

Учебный процесс разделен на два этапа, каждый из которых будет вести отдельные педагоги.

Нормативно- правовая документация:

- Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989;
- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепция развития дополнительного образования РФ от 4.09.2014 № 1726-р.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Приказ МО и Н РФ от 29.08.2013 № 1008
- Модельный стандарт качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования. Приказ МО и Н РФ от 20 марта 2014 г. N 1465/14;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- "Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)" (СанПиН 2.4.4.3.3172-14), утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 04.07.2014 №41;
- Закон Республики Татарстан от 22.07.2013 N 68-ЗРТ "Об образовании";
- «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму департамента молодежной политики,

воспитания и социальной поддержки детей МО и Н РФ от 11.12.2006 №06-1844)

- Устав МБУ ДО «ЦДЮТ»;

- локальные акты МБУ ДО «ЦДЮТ», регламентирующие образовательную деятельность;

Программа по баскетболу разработана на основе Примерной программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) (авторы-составители: Ю.М.Портнов – академик РАО, д-р пед. наук; В.Г.Башкирова- заслуженный тренер России; В.Г.Луничкин- заслуженный тренер СССР и России; М.И.Духовный – заслуженный тренер России; А.Б.Мацак – канд. пед. наук; А.Б.Саблин - канд. пед. наук). Программа составлена на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ.

Основная цель программы – реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является включение выпускников ЦДЮТ в составы команд спортивных школ по игровым видам спорта. Однако для каждого этапа ставятся свои цели.

Цели физической подготовки

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;

- повышение уровня развития общефизической и специальной физической подготовленности

Цели технико-тактической 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 в 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.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

Задачи физической подготовки:

- Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
- Совершенствование специальной физической подготовленности
- Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.

Задачи технико-тактической подготовки:

- Владение всеми приемами техники на уровне умений и навыков
- Владение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
- Индивидуализация подготовки.
- Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
- Владение основами тактики командных действий.
- Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.
- Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре.
- Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города, области.

Работа по данной программе может приблизить обучающихся МБУ ДО «ЦДЮТ» к уровню обучающихся спортивных школ.

Ожидаемый результат работы по данной программе (к третьему году обучения) участие в Открытых Республиканских турнирах и первенствах по баскетболу на уровне спортивных школ города и Республики, победы в этих турнирах и первенствах.

2. УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке по баскетболу сведены в таблицы, представленные ниже.

Этап физической подготовки

	Виды подготовки	Физическая подготовка				
		Год обучения				
		1	2	3	4	5
1	Общая физическая	94	90	122	152	120
2	Специал. физическая	50	54	78	78	100
Общее количество часов:		144	144	200	220	220

Этап технико-тактической подготовка

	Виды подготовки	Год обучения				
		1	2	3	4	5
1	Теоретическая	8	8	8	6	6
2	Техническая	111	110	110	112	112
3	Тактическая	40	45	45	55	55
4	Интегральная	25	29	29	19	19
5	Календарные игры	30	30	30	30	30
6	Контрольн. испытан.	8	+	+	+	+
7	Медицинск. обследов.	+	+	+	+	+
Общее количество часов:		222	222	222	222	222

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Кол-во учащихся в группе, чел. /мин./макс	Максимальное кол-во учебных часов в неделю
Начальной подготовки	1	7-8	15-25	4
Начальной подготовки	2	8-10	12-20	6
	3	9-10	10-20	6

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований,

предъявляемых к подготовке баскетболистов высокого класса.

Программа составлена для каждого 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 годовом цикле, так и на протяжении всего этапа обучения.

По результатам освоения программы занимающиеся должны:

знать:

- правила личной гигиены спортсмена,
- технику безопасности в спортивном зале,
- правила организации и проведения соревнований,
- историю баскетбола,
- основные приемы тактического ведения игры,
- комплексы упражнений по ОФП и СФП.

уметь:

- владеть техникой ведения мяча,
- владеть техникой броска в корзину,
- владеть техникой передач и ловли мяча,
- владеть действиями в защите,
- владеть действиями в нападении.

3. Содержание учебного плана

	Виды подготовки	Этап начальной подготовки		
		1-й	2-й	3-й
1	Теоретическая	4	6	6
2	Общая физическая	44	58	46
3	Специал. физическая	22	28	24
4	Техническая	38	56	46
5	Тактическая	16	26	36
6	Интегральная	14	28	36
7	Игровая практика	6	14	22
8	Медицинск. обследов.	+	+	+
Общее количество часов:		144	216	216

ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех возрастных групп)

1. Техника безопасности на спортивных занятиях и в стенах ЦДЮТ.
2. Физическая культура и спорт в России.
3. Состояние и развитие баскетбола в России и за рубежом.
4. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
6. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех возрастных групп))

Общеподготовительные упражнения

1. Строевые упражнения.
2. Упражнения для рук и плечевого пояса.
3. Упражнения для ног.
4. Упражнения для шеи и туловища.
5. Упражнения для всех групп мышц.
6. Упражнения для развития силы.
7. Упражнения для развития быстроты.
8. Упражнения для развития гибкости.
9. Упражнения для развития ловкости.
10. Упражнения типа «полоса препятствий»
11. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
12. Упражнения для развития общей выносливости.

Специально-подготовительные упражнения

1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.
2. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.
3. Упражнения для развития игровой ловкости.

4. Упражнения для развития специальной выносливости.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Приемы игры	ЭНП		
	1-й	2-й	3-й
Прыжок толчком двух ног	+	+	
Прыжок толчком одной ноги	+	+	
Остановка прыжком		+	+
Остановка двумя шагами		+	+
Повороты вперед	+	+	
Повороты назад	+	+	
Ловля мяча двумя руками на месте		+	
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+
Ловля мяча двумя руками в прыжке			+
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+
Ловля мяча одной рукой на месте	+		
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+
Ловля мяча одной рукой в прыжке			+
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+
Передача мяча двумя руками сверху	+	+	
Передача мяча двумя руками от плеча с отск.	+	+	
Передача мяча двумя руками от груди с отск.	+	+	
Передача мяча двумя руками снизу с отск.	+	+	
Передача мяча двумя руками с места	+	+	
Передача мяча двумя руками в движении	+	+	+
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+
Передача мяча двумя руками (поступательн.)			+
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+
Передача мяча одной рукой сверху		+	+
Передача мяча одной рукой от головы		+	+
Передача мяча одной рукой от плеча с отскок.		+	+
Передача мяча одной рукой сбоку с отскоком		+	+
Передача мяча одной рукой снизу с отскоком		+	+
Передача мяча одной рукой с места	+	+	
Передача мяча одной рукой в движении		+	+
Передача мяча одной рукой в прыжке			+
Передача мяча одной рукой (встречные)			+

Передача мяча одной рукой (поступательные)			+
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+
Передача мяча одной рукой (сопровожд.)			+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+	
Ведение мяча с низким отскоком	+	+	
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+	
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+
Ведение мяча на месте	+	+	
Ведение мяча по прямой	+	+	+
Ведение мяча по дугам	+	+	
Ведение мяча по кругам	+	+	+
Ведение мяча зигзагом		+	+
Обводка соперника с изменением высоты отск			+
Обводка соперника с изменением направлен.			+
Обводка соперника с изменением скорости			+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)			+
Броски в корзину одной рукой (средние)			+
Броски в корзину одной рукой (ближние)			+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Тактика нападения

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		
	1-й	2-й	3-й
Выход для получения мяча	+	+	
Выход для отвлечения мяча	+	+	
Розыгрыш мяча		+	+
Атака корзины	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+
Заслон			+
Наведение		+	+

Пересечение		+	+
Треугольник			+
Тройка			+
Скрестный выход			+
Система быстрого прорыва			+

2.Тактика защиты

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		
	1-й	2-й	3-й
Противодействие получению мяча	+	+	
Противодействие выходу на свободное место	+	+	
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+
Противодействие атаке корзины	+	+	+
Подстраховка		+	+
Переключение			+
Групповой отбор мяча			+
Система личной защиты		+	+

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Процесс обучения проводится на базе спортивно - оздоровительного отдела ЦДЮТ. Занятия проводятся в спортивном зале, отвечающим всем нормам техники безопасности и санитарным нормам. Для проведения занятий используется инвентарь: баскетбольные мячи, стойки, скамейки, маты, скакалки.

Кроме работы с детьми, непрерывно ведется работа с родителями. Работа предполагает:

1. Прямое обучение.

- Проведение родительских собраний, индивидуальные беседы и консультации;
- Приглашение родителей на открытые занятия;

2. Параллельное обучение.

- Предоставление родителям информационной карты по результативности ребенка прохождения программного материала, нормативный контроль.
- Необходимый врачебный контроль (через работу с родителями).

3. Совместное обучение.

- Контроль и содействие выполнению детьми режима дня, правил личной гигиены, домашних заданий;
- Личное участие в днях здоровья, в спортивных праздниках, организации игр и спортивных развлечений на детских площадках.

На протяжении всего периода обучения в ЦДЮТ баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

Задачи этапа начальной подготовки 1-го года обучения

- Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
- Формирование стойкого интереса к занятиям.
- Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.

-Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

Общие задачи этапа начальной подготовки 2-3-го года обучения

-Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).

-Совершенствование специальной физической подготовленности

-Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков

-Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.

-Индивидуализация подготовки.

-Начальная специализация. Определение игрового амплуа.

-Овладение основами тактики командных действий.

-Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

5. ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. - М: ФиС, 2001г.
2. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984г.
3. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997г.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. М. Советский спорт, 2004г.
5. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004г.
6. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002г.
7. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004г.

Литература для учащихся:

1. Ограничусь баскетболом. Т.С. Пинчук.- М. Физкультура и спорт, 199г.
2. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С. Родиченко и другие-М, ФиС 2005г.
3. Центровые. Гомельский А.Я. М. :ФиС 1988г.