

Программа по баскетболу для детей с девиантным поведением

**Автор: Шпет В.В.
МОУ ДОД СДЮСШОР № 10
г. Сочи**

Дополнительная образовательная программа по баскетболу рассчитана на 3 года и предназначена для педагогов, осуществляющих дополнительную работу в образовательных учреждениях общего и дополнительного образования детей, общественных организациях в области физического воспитания, для детей с девиантным поведением.

Цели программы

- Цель - повышение уровня физической готовности и социальная адаптация учащихся из неблагополучных семей.
- Формирование духовно-нравственных ценностей: коллективизма, взаимовыручки, толерантности.

Задачи

1. Специальная физическая подготовка
2. Общая физическая подготовка
3. Психологическая подготовка
4. Формирование положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом
5. Воспитание патриотических качеств личности
6. Техничко-тактическая подготовка

Актуальность

- Основное назначение курса - развитие и поддержание на оптимальном уровне тех физических и психических качеств человека, к которым предъявляются повышенные требования, подготовка к профессиональной деятельности в области спорта, а также выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности, формирование прикладных двигательных умений и навыков, преимущественно необходимых в связи с особыми внешними условиями.

Принципы

- Системности
- Учета возрастных и индивидуальных особенностей
- Гуманности
- Добровольности
- Единства обучения и воспитания
- Совместной деятельности
- Самореализации

Содержательный блок

- 1. Теоретическая подготовка;
- 2. Общефизическая подготовка;
- 3. Специально-физическая подготовка;
- 4. техническая подготовка;
- 5. тактическая подготовка;
- 6. Психологическая подготовка;
- 7. Игровая подготовка;
- 8. Соревновательная подготовка;
- 9. Контрольные и переводные нормативы;
- 10. Врачебный контроль.

Режимы учебно – тренировочной работы

Год обучения	Максимальная наполняемость групп	Минимальная наполняемость групп	Количество часов в год	Количество Учебно-тренировочных занятий в неделю	Максимальное количество часов неделю
1-ый	20	15	276	3 х 2ч.	6
2-ой	20	12	414	3 х 3ч.	9
3-ий	20	10	414	3 х 3ч.	9

деактивным поведением групп первого года обучения (на 46 недель учебно – тренировочных занятий)

№ п/п	Темы	Всего часов	Количество часов	
			Теоретические учебные занятия	Практические учебные занятия
1	Теоретическая подготовка	7	7	
2	Общая физическая подготовка	83		83
3	Специальная физическая подготовка	50		50
4	Технико-тактическая подготовка	88		88
5	Психологическая подготовка, воспитательная работа	8		8
6	Игровая подготовка	27		27
7	Соревновательная подготовка	-		-
8	Восстановительные мероприятия	-		-
9	Приемные и переводные нормативы	8		8
10	Инструкторская судейская практика	-		-
11	Врачебный контроль	5		5
12	Итого	276	7	269

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО БАСКЕТБОЛУ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ДЕАКТИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ ГРУПП 2-го года обучения (на 46 недель учебно – тренировочных занятий)

№ п/п	Темы	Всего часов	Количество часов	
			Теоретические учебные занятия	Практические учебные занятия
1	Теоретическая подготовка	12	12	
2	Общая физическая подготовка	100		100
3	Специальная физическая подготовка	66		66
4	Технико-тактическая подготовка	128		128
5	Психологическая подготовка, воспитательная работа	14		14
6	Игровая подготовка	50		50
7	Соревновательная подготовка	25		25
8	Восстановительные мероприятия	-		-
9	Приемные и переводные нормативы	12		12
10	Инструкторская судейская практика	-		-
11	Врачебный контроль	7		7
12	Итого	414	12	402

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО БАСКЕТБОЛУ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ДЕАКТИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ ГРУПП 3-го года обучения (на 46 недель учебно – тренировочных занятий)

№ п/п	Темы	Всего часов	Количество часов	
			Теоретические учебные занятия	Практические учебные занятия
1	Теоретическая подготовка	12	12	
2	Общая физическая подготовка	100		100
3	Специальная физическая подготовка	66		66
4	Технико-тактическая подготовка	128		128
5	Психологическая подготовка, воспитательная работа	14		14
6	Игровая подготовка	50		50
7	Соревновательная подготовка	25		25
8	Восстановительные мероприятия	-		-
9	Приемные и переводные нормативы	12		12
10	Инструкторская судейская практика	-		-
11	Врачебный контроль	7		7
12	Итого	414	12	402

Взаимодействие сторон воспитательного процесса

- Физическое воспитание
- Социально-психологическое воспитание
- Формирование толерантности
- Нравственное воспитание
- Интеллектуальное воспитание
- Формирование технико-тактического мастерства



Система программы по баскетболу для детей с девиантным поведением

ЦЕЛЬ: повышение уровня физической готовности учащихся из неблагополучных семей

ЗАДАЧИ

- общая физическая подготовка
- психологическая подготовка
- формирование положительной мотивации к воспитанию у себя патриотических качеств личности

ПРИНЦИПЫ

системности; гуманности; добровольности; учёт индивидуальных и возрастных особенностей; единства обучения и воспитания; совместной деятельности, самореализации

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

расширение и углубление знаний по баскетболу
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена
Влияние физических упражнений на организм спортсмена

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Контрольные игры
Отборочные игры
Основные игры
Главные игры

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ФОРМЫ

- индивидуальные: беседы, поручения и др
- групповые: временная группа, встречи
- словесные: собрания, диспуты, конференции
- практические: тренировочные занятия, походы
- соревнования,

МЕТОДЫ

- формирования сознания
- организации деятельности и формирования опыта поведения
- стимулирования поведения
- контроля, самоконтроля, тестирование

СРЕДСТВА

- наглядные пособия
- аудио – и видео средства
- нормативные акты и документы, учебные макеты и др.

Теоретическая подготовка

- 1 Физическая культура и спорт в России
- 2 Состояние и развитие баскетбола в России
- 3 Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена
- 4 Влияние физических упражнений на организм спортсмена
- 5 Гигиенические требования к занимающимся спортом
- 6 Профилактика травматизма в спорте
- 7 Общая характеристика спортивной подготовки
- 8 Планирование и контроль подготовки
- 9 Основы техники игры и Спортивные соревнования техническая подготовка
- 10 Основы тактики игры и тактическая подготовка
- 11 Физические качества и физическая подготовка
- 12 Спортивные соревнования
- 13 Правила по баскетболу
- 14 Официальные правила ФИБА
- 15 Установка на игру и разбор результатов игры

Тактическая подготовка

- **Приемы игры**
- Выход для получения мяча
- Выход для отвлечения мяча
- Розыгрыш мяча
- Атака корзины «Передай мяч и выходи»
- Заслон Наведение
- Пересечение Треугольник
- Тройка Малая восьмерка
- Скрёстный выход
- Сдвоенный заслон
- Наведение на двух игроков
- Система быстрого пробега
- Система эшелонированного прорыва
- Система нападения через центрального Система нападения без центрального
- Игра в численном большинстве Игра в меньшинстве

Общefизическая подготовка

- 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 физическая

- 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

- Прыжок толчком двух ног
- Прыжок толчком одной ногой
- 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

Техническая подготовка

- Передача мяча одной рукой сверху
- Передача мяча одной рукой от головы
- Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)
- 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

Техническая подготовка

- Ведение мяча с высоким откосом
- Ведение мяча с низким откосом
- 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
- Броски в корзину двумя руками сверху
- Броски в корзину двумя от груди
- Броски в корзину двумя руками снизу
- Броски в корзину двумя руками (добивание)
- Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита
- Броски в корзину двумя руками без отскока от щита
- Броски в корзину двумя руками с места

Психологическая подготовка

- 1 Человек как личность.
- Влияние спортивной подготовки на формирование личности
- 2 Характеристика познавательной сферы личности(ощущения, восприятие, память, мышление, воображение, внимание, речь)
- 3 Психологическая подготовка спортсменов и команд.Общая: -к длительному тренировочному процессу;-волевая;-социально – психологическая;-к соревнованиям вообще;-самовоспитание. Специальная:-к данному соревнованию;-к конкретному сопернику (команде);- к этапу тренировки;-ситуативное управление состоянием.
- 4 Средства психологической подготовки: формирование мировоззрения, внушение и самовнушение, контроль и самоконтроль,

Игровая подготовка

- 1 Совершенствование индивидуальных технико – тактических действий
- 2 Совершенствование групповых технико – тактических действий
- 3 Совершенствование способностей к предельной мобилизации функциональных возможностей
- 4 Совершенствование способности к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления с целью обеспечения высокой работоспособности

Соревновательная подготовка

виды соревнований

- Контрольные
- Отборочные
- Основные
- Главные

Контрольные нормативы по ОФП

- 1 бег 30 м.
- 2 прыжок в длину
- 3 Подтягивание из виса 4 бросок набивного мяча 1 кг.
- 5 Челночный бег 3x10 м.
- 6 Непрерывный бег.

Контрольные нормативы по СФП

- Передвижения в защитной стойке (с)
- Скоростное ведение(с, попадания)
- Передача мяча(с, попадания)
- Дистанционные броски (%)

Техническая подготовка

- Передача мяча двумя руками сверху
- Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)
- Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)
- Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)
- Передача мяча двумя руками с места
- Передача мяча двумя руками в движении
- Передача мяча двумя руками в прыжке
- Передача мяча двумя руками (встречные)

Результаты работы

- Социальная адаптация детей с девиантным поведением
- В течение 3 лет дети (10 человек из 15-ти) были сняты с разных видов учета
- Ни один ребенок из данной группы не совершил ни одного правонарушения.
- Отсутствие нарушений закона Краснодарского края №1539