МОУ ДОД ДЮСШ Павлово-Посадского муниципального района

Московской области

Согласована на заседании педсовета Утверждена приказом директора

Протокол № 41 от 28.08.2013 г. № 39 от 02.09.2013 г.

Дополнительная образовательная программа

**"БиБаскет ©"**

Возраст учащихся: 8-14 лет

Срок реализации: 1 год.

Автор: **Никенин Андрей Иванович**,

тренер-преподаватель ДЮСШ высшей категории,

почётный работник общего образования

г. Павловский Посад

2013 год

**Паспорт программы.**

Дополнительная образовательная программа **"БиБаскет - новая разновидность баскетбола"**

*Организация:* МОУ ДОД ДЮСШ Павлово-Посадского муниципального района Московской области

*Адрес:* г. Павловский Посад, Корнево-Юдинский пер., 16

*Телефон* 8-49643-23080, 8-49643-23027

*Автор* Никенин Андрей Иванович, тренер-преподаватель

*Целевые группы:* Программа может быть реализована для любых социальных групп учащихся, любого возраста, старше 8 лет. Количество учащихся в группе для продуктивной реализации программы зависит от материальных условий реализации (прежде всего размеров спортивного объекта) и квалификации тренера-преподавателя.

*Направленность программы:* оздоровительно-спортивно-социальная.

*Цель программы:* вовлечение учащихся в систематические занятия спортом, профилактика асоциального поведения, пропаганда здорового образа жизни.

*Задачи:*

обучающие:

* овладеть элементарной техникой для игры в БиБаскет, стритбол, баскетбол
* овладеть элементарными тактическими умениями для успешной игры в БиБаскет, стритбол, баскетбол
* овладеть элементарными навыками повышения и поддержания уровня физической подготовки

развивающие:

* развитие качеств личности: ответственности за свою деятельность, умения работать в коллективе, взаимопомощи,
* развитие ловкости, скорости, прыгучести, резкости, точности движений

воспитательные:

* расширение границ познания окружающего мира,
* воспитание позитивного отношения к жизни,
* воспитание сбалансированного сочетания заботы о своём здоровье (душевном, духовном, физическом) и ответственностью за процесс и результаты с своей деятельности

*Срок реализации программы:* 1 учебный год (при необходимости программа может быть легко доработана и расширена до большего срока реализации)

*Краткое содержание программы:*

Программа содержит необходимый материал для изучения **правил** БиБаскета, элементарных **технических** (ведение, передачи, броски мяча, перемещения с мячом и без мяча, работа ног и рук и др.) и **тактических** (позиции в нападении и защите, взаимодействия игроков и др.) действий для успешного участия в соревнованиях начального уровня. Особое внимание обращено на сбалансированность **физической подготовки** (выносливость, скорость, ловкость, быстрота и др.) и фактического уровня состояния **здоровья** учащихся, сочетание физических нагрузок и **восстановительных мероприятий** (плавание, походы, пргулки и др.). Программа обеспечивает баланс технической, тактической, физической, **эмоциональной подготовки** учащихся, что позволяет не только участвовать в **соревнованиях** по БиБаскету, но и успешно заниматься в дальнейшем в секциях ДЮСШ более высокого уровня подготовки. Использование различных **педагогических технологий** позволяет сделать учебный процесс современным и интересным. Например, просмотр и обсуждение действий учащихся во время соревнований или тренировок, записанных на видео (информационно-компьютерные технологии) способствует стремлению к самосовершенствованию, увеличивает интерес к тренировкам, ускоряет учебный процесс. Сочетание физических нагрузок с постоянным **медицинским контролем**, восстановительными мероприятиями (здоровьесберегающие технологии) позволяет корректировать этапы освоения программы для каждого конкретного ученика (ориентированно-личностный подход). Большое количество различных **игр с мячом** (игровые технологии) безусловно увеличивают интерес учащихся к занятиям спортом.

**СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ.**

1. Пояснительная записка.

В настоящее время существует и набирает всё большую популярность несколько разновидностей баскетбола, лучшей игры с мячом. Сам баскетбол здесь, конечно, занимает главное место, но и такие его разновидности как игры 5х5 в сокращённом варианте, стритбол завоёвывают всё большую популярность у массового любителя спорта.

Мы предлагаем новую разновидность баскетбола БиБаскет (игра 2х2), которая имеет не только много общего с вышеупомянутыми видами спорта, но и важные существенные (можно сказать принципиальные) различия.

Игра БиБаскет занимает свою вполне определённую нишу в ряду различных разновидностей баскетбола, широко распространённых в современном обществе.

Проанализируем отличия игры БиБаскет (2х2) от игр 1х1, 3х3 (стритбол).

Если сравнить игру 1х1 («один-на-один») и 2х2 (БиБаскет: «два-на-два»), то можно сказать следующее: в игре 1х1 применяются только ведение мяча и броски из различных положений после владения мячом, а также все элементы индивидуальной личной защиты. При игре 2х2 (БиБаскет) технико-тактический арсенал гораздо шире: добавляются различные виды передач и взаимодействий, применяются основные элементы командной личной защиты. При игре 2х2 (БиБаскет) применяется весь спектр элементарных баскетбольных взаимодействий как в атаке так и в защите.

Если сравнить игру 2х2 (БиБаскет) и игру 3х3 (стритбол), то можно сказать, что при внешней схожести этих игр есть и существенные различия.

В стритболе (3х3) увеличивается количество различных взаимодействий. Это разнообразит игру, но, с другой стороны, часто не требует той чёткости и чистоты исполнения технических элементов, которое необходимо (сама игра заставляет) при игре 2х2 (БиБаскет). При игре 2х2 (БиБаскет) любому участнику невозможно не принимать активного участия в игре (всего 2 игрока), что наилучшим образом формирует личную ответственность за свои действия. В стритболе же (3х3) это случается достаточно часто, когда третий игрок лишь присутствует на площадке.

Для **массовых спортивных соревнований** игра 2х2 (БиБаскет) более демократична в том смысле, что организовать боеспособную команду из двух человек гораздо **проще**, чем из трёх. В массовых детских соревнованиях небольшим школам гораздо проще выставить конкурентоспособную команду из двух человек, т.к. далеко не всегда в одной школе есть 3 и более хороших игрока. «Сильные» же школы могут выставить **большее количество команд**, что способствует быстрейшему развитию участников, повышению интереса к соревнованиям.

Можно сделать вывод, что при определённых условиях игра 2х2 (БиБаскет), в которой простые баскетбольные взаимодействия необходимо выполнять с большой чёткостью (своего рода **«обязательная программа» в баскетболе**), в которой невозможно отсидеться за спинами своих товарищей, в которой проще найти большое количество команд хорошего уровня (для данных конкретных соревнований), ничем не уступает популярной сегодня игре 3х3 (стритбол), а в каких-то компонентах и превосходит его. В связи с этим можно сказать, что игра БиБаскет (2х2) – является **«школой» баскетбола**, основой для дальнейшего успешного совершенствования спортсмена.

Вместе с тем, что в баскетболе от игроков безусловно требуется высокий уровень физической подготовки, в БиБаскет могут играть люди, не обладающие сверхвыносливостью (время игры значительно меньше), сверхскоростью (далеко бегать не придётся). Следовательно, БиБаскет гораздо **более демократичный** вид спорта, в него могут играть гораздо большее количество людей.

С современной сложившейся ситуации, когда здоровье многих людей далеко от идеала, а заниматься спортом всё равно хочется, БиБаскет - это идеальный вариант для занятия спортом.

Если для игры в баскетбол нужна полноценная по размерам и качеству баскетбольная площадка 28х15 метров, то для игры в БиБаскет достаточно небольшой ровной площадки с кольцом 8х12 метров. Следовательно, в школах, где нет полноценного спортивного зала, вполне можно заниматься БиБаскетом на хорошем спортивном уровне.

Для павлово-посадской ДЮСШ и других аналогичных спортивных школ Московской области имеющиеся **кадровые и материально-технические ресурсы** безусловно могут обеспечить грамотную, квалифицированную работу по обучению детей БиБаскету и участию их в массовых спортивных соревнованиях.

Данная программа, рассчитанная на 1 год обучения, прежде всего может быть рекомендована для детей 8-14 лет, не занимавшихся до этого спортом. Однако, **программу можно легко расширить и продолжить** для занятий с детьми более старшего возраста, более высокого уровня подготовки, а также для взрослых.

**Конечным результатом** данной программы являются: интерес к систематическим занятиям спортом, желание продолжить своё спортивное образование, предпочтение здорового образа жизни, понимание значимости коллективистских ценностей, недопустимость асоциального поведения.

Правила БиБаскета соответствуют официальным правилам баскетбола с некоторыми уточнениями (Приложение 1).

2. Цели и задачи.

*Цель программы:* вовлечение учащихся в систематические занятия спортом, профилактика асоциального поведения, пропаганда здорового образа жизни, подготовка к занятиям спортом на более высоком уровне.

*Задачи:*

обучающие:

* овладеть элементарной техникой для игры в БиБаскет, стритбол, баскетбол,
* овладеть элементарными тактическими умениями для успешной игры в БиБаскет, стритбол, баскетбол,
* овладеть элементарными навыками повышения и поддержания уровня физической подготовки,

развивающие:

* развитие качеств личности: ответственности за свою деятельность, умения работать в коллективе, взаимопомощи,
* развитие ловкости, скорости, прыгучести, резкости, точности движений, выносливости,

воспитательные:

* расширение границ познания окружающего мира,
* воспитание позитивного отношения к жизни,
* воспитание сбалансированного сочетания заботы о своём здоровье (душевном, духовном, физическом) и ответственностью за процесс и результаты с своей деятельности.

3. Содержание Программы

**1.** Теоретическая часть

**2.** Практическая часть

 2.1. техническая подготовка

 2.2. тактическая подготовка

 2.3. физическая подготовка

 2.3.1. общая физическая подготовка

 2.3.2. специальная физическая подготовка

 2.4. контрольные нормативы

 2.5. восстановительные мероприятия

 2.6. соревнования

**3.** Совместная работа с родителями

Учебный план.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№ п/п | Разделы подготовки | Количество часов |
| 1 | **Теория** | **10** |
| 2 | **Практика** | **266** |
| 2.1 | Практика: техническая подготовка | 75 |
| 2.2 | Практика: тактическая подготовка | 35 |
| 2.3 | Практика: общая физическая подготовка | 46 |
| 2.4 | Практика: специальная физическая подготовка | 40 |
| 2.5 | Практика: контрольные нормативы | 4 |
| 2.6 | Практика: восстановительные мероприятия | 20 |
| 2.7 | Практика: соревнования | 42 |
| 2.8 | Практика: медицинские обследования | 4 |
|  | **ИТОГО** | **276** |

Содержание

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема  | Цели  | Формы занятий  | Техническое оснащение |
| Теория  | История баскетбола, стритбола, БиБаскета | развитие интереса к занятиям | беседы, видеоматериалы, доклады | видео |
| Техника безопасности при занятиях спортом | сохранить здоровье учащихся | беседы | - |
| Достижения российских (советских) спортсменов | воспитание патриотизма, | беседы, доклады, видеоматериалы | видео, фото |
| Правила БиБаскета | подготовка к соревнованиям | беседы, практический показ, изучение схем, видео материалы | схемы, видео, мячи |
| Личная гигиена при занятиях спортом | сохранение и укрепление здоровья,  | беседы, личный пример | - |
| Что такое "техническая подготовка"? | развитие и систематизация знаний уч-ся | беседы, практические тренировки, видеоматериалы | мячи, видео |
| Что такое "тактическая подготовка"? | развитие и систематизация знаний уч-ся | беседы, практические тренировки, видеоматериалы | мячи, видео |
| Техническая подготовка | Упражнения на "чувство мяча", вращения, подбрасывания, жонглирования. | добиться уверенного контроля и манипуляций с мячом | практические тренировки, видеоматериалы | мячи, видео |
| Различные варианты ведения мяча (левой и правой рукой), переводы, стойка, работа ног. | добиться уверенного ведения мячом при передвижении с ведением | практические тренировки, видеоматериалы | мячи, видео |
| Различные виды передач мяча (на месте и в движении) | добиться точной передачи мяча в различных ситуациях | практические тренировки, видеоматериалы | мячи, видео |
| Броски в кольцо (в движении с "2-х шагов", с точки со средней дистанции) | добиться технически правильного броска в кольцо | практические тренировки, видеоматериалы | мячи, видео |
| Техника передвижений в защите и нападении (стойка, работа ног, вышагивания, постановка заслона и т.д.) | добиться правильного передвижения игроков в различных игровых ситуациях | практические тренировки, видеоматериалы | мячи, видео, схемы |
| Тактическая подготовка | Расстановка и направление передвижений в игре по БиБаскету | добиться грамотной организации игры в нападении | беседы, практические тренировки, видеоматериалы | мячи, видео, схемы |
| Организация игры в защите | добиться грамотной организации игры в защите | беседы, практические тренировки, видеоматериалы | мячи, видео, схемы |
| Взаимодействия игроков в нападении | добиться грамотных взаимодействий игроков | беседы, практические тренировки, видеоматериалы | мячи, видео, схемы |
| Общая физическая подготовка | Развитие общих физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости и др. | добиться развития общих физических качеств | беседы, практические тренировки, видеоматериалы | скакалки, мячи, стойки, видео |
| Специальная физическая подготовка | Развитие специальных физических качеств для игр в БиБаскет и баскетбол. | добиться развития специальных физических качеств | беседы, практические тренировки, видеоматериалы | мячи, стойки, видео |
| Контрольные нормативы | Сдача элементарных контрольных нормативов для контроля за изменением уровня физического состояния | добиться положительной динамики изменения результатов контрольных нормативов | практические занятия  | секундомер, измерительная рулетка |
| Восстановительные мероприятия | Плавание в бассейне, походы на природу, прогулки в лес (пешком и на лыжах) | развитие и сохранение здоровья учащихся, повышение интереса к занятиям в группе, воспитание "командного духа" | тренировки необычной формы, посещение бассейна, подвижные игры, мероприятия, совместные с родителями | мячи, походное снаряжение |
| Соревнования | Тренировочные игры, первенство группы, первенство ДЮСШ, первенство района | воспитание "командного духа", личной ответственности за командный результат, развитие интереса к занятиям спортом | игра | мячи, секундомер, таблицы, протоколы, табло |
| Медицинские обследования | Измерение ЧСС, давления и др. | Гарантии сохранения здоровья учащихся | измерения | аппарат для измерения давления, секундомер |

4. Условия реализации программы.

* набор детей в группы может быть свободный (все желающие),
* формы занятий могут быть самые разные (групповые, индивидуальные и т.д.),
* методика занятий зависит от возраста и психолого-педагогических особенностей детей,
* занятия можно проводить с детьми любого возраста, начиная с 8 лет,
* рекомендуемое количество учащихся в одной группе: 12-14 чел.,
* количество учебных часов в неделю: 6 часов (276 часов в год),
* занятия проводятся в спортивном зале, на летней баскетбольной площадке,
* для формирования учебной мотивации желательно придумать название команды (команд), атрибутику, приобрести красивую игровую форму, чаще использовать различные виды соревнований и поощрений,
* тренера, работающие с баскетбольными группами, безусловно справятся с группами по БиБаскету.

5. Методики и технологии обучения.

* методы работы и особенности организации учебно-воспитательного процесса зависят от контингента учащихся,
* целесообразно применять различные общеизвестные педагогические технологии: здоровьесберегающие, дифференцированного обучения, игровые, компьютерно-информационные, личностно-ориентированные и др.,
* контроль за состоянием и изменением физического состояния учащихся производится при помощи контрольных нормативов (в начале и в конце учебного года),
* контроль за усвоением учащимися программы производится по итогам соревнований и изучения видеоматериалов,

6. Предполагаемые результаты.

* овладение технико-тактическими действиями в игре (соревнования по БиБаскету);
* умение организовать команду;
* умение ставить перед собой цели и решать их;
* повышение уровня интеллектуальной и физической подготовки (контрольные нормативы);
* повышение уровня интереса к здоровому образу жизни вообще и к занятиям спортом и учебному процессу в частности;
* улучшение физического и морального состояний учащихся.

7. Литература.

* личные разработки,
* "Официальные правила баскетбола",
* "Баскетбол", учебник для вузов физической культуры под редакцией Ю.М.Портнова, М., 1997 г.
* Bob Cousy, Frank G. Power "Basketball concepts and techniques", Boston, 1970
* В.М. Бурмыкин "Особенности методики обучения игре в баскетбол", Тула, 2009 г.
* материалы педагогического портала www.nsportal.ru
* материалы сайта Российской Федерации баскетбола www.basket.ru

Приложение. Правила БиБаскета.

Правила БиБаскета основываются на правилах баскетбола, но имеют некоторые нюансы:

* Состав команды: 1 тренер и 3 игрока. Играют 2х2 (один игрок запасной)
* Продолжительность игры: 2 тайма по 4 мин. чистого времени. (Для детей до 12 лет – 2 тайма по 3 мин.) Между таймами – перерыв 30 с.
* Выполнение всех технических элементов должно соответствовать правилам игры в баскетбол (ведение мяча, передачи мяча и т.д.)
* Разметка площадки: кольцо и трёхсекундная зона, семиметровая точка (на линии, перпендикулярной линии щита, в семи метрах от кольца.
* Подсчёт очков: попадание с игры – 2 очка (в некоторых вариациях правил может быть введён 3-х очковый бросок, если позволяют условия), попадание со штрафного – 1 очко
* Правило «3-х секунд» нахождения игрока в зоне соперника применяется.
* Команда имеет право владеть мячом 15 сек. Если атака с обязательным касанием кольца за это время не состоялась, то мяч передаётся другой команде для возобновления игры от 7-ми метровой точки.
* Игра начинается из точки перед кольцом, удалённой от кольца на расстояние 7 метров. (защитник в момент «чека» должен находиться на расстоянии не ближе 1,5 м от нападающего).
* Перед началом игры по 1 игроку каждой команды бросают по 1 штрафному броску с целью выявить команду, которая будет владеть мячом первой. Если оба броска были удачными (или неудачными), то 1 штрафному броску выполняют следующие игроки. Если и в этом случае не удалось выявить начинающую игру команду, то по 1 штрафному могут бросать любые из трёх заявленных на игру игроков.
* Любой фол при броске пробивается: 2 штрафных броска с подбором. Если команда получает пятый (и последующие фолы, считая от начала матча), то, если этот фол зафиксирован не при броске, атакующая команда пробивает 1 штрафной бросок (без подбора) и возобновляет игру после «чека» в районе 7-ми метровой точки.
* Если после атаки команды А мячом овладевает команда В, то для того, чтобы атаковать кольцо игроки команды В должны вывести мяч (ведением или передачей) за линию штрафного броска.
* Любая команда имеет право на 1 тридцатисекундный тайм-аут на протяжении матча в любой момент, когда время остановлено.
* Игровое время фиксируется судьёй-секундометристом. Время останавливается при любом нарушении правил и когда мяч с игры забит в кольцо. Отсчёт времени продолжается с началом следующего игрового момента (согласно правилам баскетбола).
* Если по истечении игрового времени счёт равный, то каждая команда выполняет по 1 штрафному броску (и т.д.). Бросок может выполнять любой из трёх заявленных игроков команды, имеющих право играть на данный момент.
* За грубый, неспортивный или технический фол команда наказывается пробитием 2 штрафных бросков (без подбора с последующим владением)
* Персональные фолы не учитываются. Неспортивные или технические фолы игроку или тренеру заносятся в протокол. При повторном получении неспортивного или технического фола игрок или тренер дисквалифицируются до конца матча.
* При фиксировании судьёй «спорного мяча» применяется правило поочерёдного владения.
* Правила, о которых не сказано выше, полностью соответствуют официальным правилам игры в баскетбол.
* Оборудование: баскетбольный щит, мяч (№5, №6 или №7 – в соответствии с полом и возрастом игроков, как в баскетболе), секундомер, протокол матча (название и составы команд, командные фолы, счёт, тайм-ауты).
* Судьи: судья в поле (должен иметь свисток), судья-секретарь, судья-секундометрист. При играх на нескольких щитах одновременно необходимо наличие судьи в поле, судьи-секретаря и судьи-секундометриста на каждом щите. Общее руководство соревнованиями осуществляет главный судья. Главный секретарь ведет подсчёт результатов, заполняет таблицы соревнований, систематизирует протоколы игр, подводит итоги.
* Форма команд соответствует правилам игры в баскетбол. При этом может быть достаточно иметь не одинаковую форму, а форму в одинаковой цветовой гамме.

Примечание.

* Название игры «БиБаскет» придумано в Павловском Посаде Московской области и означает «игра в баскетбол 2х2».
* Правила игры БиБаскет разработаны тренером-преподавателем ДЮСШ Павлово-Посадского района Никениным Андреем Ивановичем совместно с педагогическим коллективом в на основе правил игры в баскетбол и стритбол, адаптированных к данной конкретной игре (БиБаскет).
* Игра БиБаскет апробирована в учебно-тренировочном процессе ДЮСШ и на учебно-тренировочном сборе летом 2013 года. Проведены пробные соревнования «первенство ДЮСШ», которые вызвали интерес у юных спортсменов и подтвердили сделанные здесь предположения и выводы относительно зрелищности, техничности, популярности нового вида спорта «БиБаскет».