

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Каневская спортивная школа» муниципального
образования Каневской район
(МБУ ДО «Каневская СШ»)**

СОГЛАСОВАНО

решением педагогического совета
МБУ ДО «Каневская СШ»
протокол № 2 от 30.05.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО
«Каневская СШ»
П.П. Тышенко
Приказ № 62 от 07.06.2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
по командному игровому виду спорта**

«БАСКЕТБОЛ»

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся – 7-18 лет
Состав группы- 20 человек
Форма обучения: очная, очно-дистанционная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе

Авторы программы:

Миннуллина Венера Тагзимовна – заместитель директора по спортивной работе
МБУ ДО «Каневская СШ»

Ефименко Артем Дмитриевич – старший инструктор-методист МБУ ДО
«Каневская СШ»

ст. Каневская
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	5
3. Содержание учебного материала.....	6
3.1. Теоретическая подготовка	6
3.2. Общая физическая подготовка	7
3.3. Специальная физическая подготовка	8
3.4. Техническая подготовка	9
3.5. Тактическая подготовка	12
3.6. Инструкторская и судейская практика	13
3.7. Система контроля и зачетные требования.....	13
4. Методическое обеспечение программы.....	14
5. Воспитательная работа	16
6. Материально-техническое обеспечение.....	17
7. Список литературы.....	17

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Баскетбол» (далее - программа) - документ, определяющий содержание тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе (СО) в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Каневская спортивная школа» муниципального образования Каневской район (далее - учреждение), направлен на физическое воспитание личности детей, развитие двигательной активности, формирования здорового образа жизни и интереса к занятиям спортом.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей спортивных школ.

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 - одна из самых популярных игр и в нашей стране. Для неё характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, передачи, броски и ведения мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Несмотря на свою общеизвестность и кажущуюся простоту, игра обладает спектром педагогического воздействия, позволяющего решать весь комплекс образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач подготовки баскетболистов. Игра в баскетбол не только совершенствует физиологические основы жизнедеятельности организма, но и обеспечивает овладение игровыми навыками в наиболее благоприятных для их формирования условиях. В игре дети учатся контролировать свои эмоции, подчиняться правилам и решениям судей, учатся действовать самостоятельно и решать игровые задачи во взаимодействии со своими партнерами, но главное: они учатся действовать обдуманно и несуетливо, ибо в игре, как говорил П.Ф. Лесгафт «во всем мысль впереди».

В основе данной программы положена примерная (типовая) программа по баскетболу, которая изменена с учетом особенностей МБУ ДО «Каневская СШ», возраста и уровня подготовки обучающихся, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

Актуальность программы: Актуальность программы состоит в соответствии современным тенденциям развития образования, интеграции основного и дополнительного образования с общеобразовательными учреждениями разных типов и видов, в реализации потребностей обучающихся в различных продуктивно-творческих формах. Успешность обучения, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер-преподаватель, в соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Программа адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Цели программы:

1. Приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.
2. Обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в баскетбол.
3. Создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом.

4. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи программы:

1. Приобщить обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, национальным особенностям региона.
2. Создать условия для развития личности ребёнка.
3. Обучить технике и тактике игры в баскетбол.
4. Развитие физических способностей, укрепление физического и духовного здоровья обучающихся, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.
5. Формировать представления о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
6. Создать условия для профессионального самоопределения и творческой самореализации юных спортсменов.
7. Привить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в мини-баскетбол, стритбол, баскетбол, готовить судей по баскетболу.

Основополагающие принципы:

- Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Режим учебно-тренировочной работы

Таблица №1

Уровень подготовки	Возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
базовый	7	15	25	6	Прирост показателей по ОФП

К занятиям в группах спортивно-оздоровительной направленности допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На общеразвивающие

программы могут зачисляться как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах.

Программа предназначена для работы с детьми и подростками 7-18 лет. Годовой план рассчитан на 46 недель обучения при занятиях до 6 ч в неделю, 276 часов в год.

Учебный год начинается с 1 сентября. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

При обучении по общеразвивающей программе юные баскетболисты изучают основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Стремятся к овладению техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в баскетбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола. Участвуют в товарищеских играх и в неофициальных турнирах по баскетболу, а также принимают участие в соревнованиях по ОФП, «Веселые старты».

Формы организации занятий:

- учебно-тренировочные занятия (групповые)
- групповые и индивидуальные теоретические занятия
- итоговое и промежуточное тестирование
- участие в контрольных, товарищеских матчах, спортивных соревнованиях

Ожидаемые результаты и формы подведения итогов программы:

- сохранность контингента;
- рост уровня развития физических качеств;
- освоение основных приёмов и навыков игры в баскетбол;
- освоение комплекса навыков и умений индивидуальной игры в баскетбол (уметь - точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, работать в защите и в нападении)
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

2. Учебный план

Примерный учебный план программы (46 недель)

Таблица №2

Годовой учебный план спортивно-оздоровительного этапа

№ п/п	Виды спорта	
		Баскетбол
	Возраст зачисления на обучение	От 7 до 18 лет
	Продолжительность этапа СО	Один год

1	Разделы подготовки	
1.1.	Теоретические сведения	10
1.2.	ОФП	146
1.3.	СФП в избранном виде спорта	80
1.4.	Техническая подготовка	40
2	Общее количество часов в год	276
3	Соревнования	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий
4	Медицинское обследование	справка
5	Итоговая аттестация	По окончании тренировочного года
6	Количество час в неделю	6
7	Количество тренировок в неделю	3

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

3.1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по баскетболу. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Тема 2. Состояние и развитие баскетбола в России.

История развития баскетбола в мире и нашей стране. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и требования к их содержанию. Количество занимающихся в мире и в России.

Тема 3. Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры). Мониторинг здоровья (рост, масса тела, динамическая и статическая сила рук). Воспитание нравственных, гражданских и волевых качеств спортсмена. Мотивация к занятиям спортом. Психологическая подготовка в многолетней спортивной тренировке. Инициативность, самостоятельность, творческое отношение к занятиям. Ответственность за свои поступки перед семьей, классом, командой коллективом.

Тема 4. Гигиенические требования к обучающимся. Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании. Гигиенические требования к питанию спортсмена. Уход за телом, полостью рта, зубами. Режим дня. Профилактика вредных привычек.

Тема 5. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

Тема 6. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания. Виды закаливания. Профилактика спортивного травматизма. Первая доврачебная помощь при травмах.

Тема 7. Основы техники игры в баскетбол. Основные технические приёмы игры. Средства и методы спортивной тренировки. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Сочетания технических приёмов.

Тема 8. Спортивные соревнования. Организация и проведения спортивных соревнований по баскетболу. Положение о проведении соревнований. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья, судьи на площадке, секретарь и помощник секретаря, секундометрист, судья -информатор, оператор 24 секунд.

Тема 9. Учет знаний и умений по безопасности дорожного движения.

3.2.Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевероты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кроссовая подготовка на различные дистанции. Плавание. Ходьба на лыжах.

3.3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голених, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Стигание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку, ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

3.4. Техническая подготовка.

Таблица №3

Приёмы игры	ДОП
1	
Прыжок толчком двух ног	+
Прыжок толчком одной ноги	+
Остановка прыжком	+
Остановка двумя шагами	+
Повороты вперёд	+
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 в 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	+
Приёмы игры	
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку	+
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 двумя руками с места	+
Передача мяча двумя раками в движении	+
Передача мяча двумя руками в прыжке	+
Передача мяча двумя руками (встречные)	+
Передача мяча двумя руками (поступательные)	+
Передача мяча двумя руками на одном уровне	+
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)	+
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)	+
Приёмы игры	

Передача мяча одной рукой снизу (с откосом)	+
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 (сопровождающие)	+
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 отскока	+
Обводка соперника с изменением направления	+
Обводка соперника с изменением скорости	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	+
Обводка соперника с переводом под ногой	+
Обводка соперника за спиной	+
Обводка соперника с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание)	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+
Броски в корзину двумя руками от груди	+

Броски в корзину двумя руками снизу	+
Броски в корзину двумя руками сверху вниз	+
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	+

3.5. Тактическая подготовка.

Таблица №4

Тактика нападения.

Выход для получения мяча	+
Выход для отвлечения мяча	+
Розыгрыш мяча	+
Атака корзины	+
«Передай мяч и выходи»	+
Наведение, пересечение.	+

Тактика защиты.

Противодействие получению мяча	+
Противодействие выходу на свободное место	+
Противодействие розыгрышу мяча	+
Противодействие атаке корзины	+
Подстраховка	+
Система личной защиты	+

Игровая подготовка: подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча. Игры («салки», «мяч капитану»)

Контрольные игры: игра на одно и на два кольца. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола: 1*1, 2*2, 3*3.

3.6. Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в группе под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой.
6. Провести подготовку команды своей группы к соревнованиям.
7. Руководить командой группы на соревнованиях.
8. Составить положение о проведении соревнований по баскетболу.
9. Вести протокол игры.
10. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
11. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

3.7. Система контроля и зачетные требования

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся и своевременного выявления пробелов целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных баскетболистов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре. В течение года в спортивно-оздоровительных группах проводится контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений

Одним из методов контроля эффективности занятий в группах является участие в учебных и контрольных играх. Учебные и контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитывается результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, ведения мяча. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом в кольцо, подачах, ведения мяча.

Таблица №5

Нормативы по общей и специальной физической подготовке по баскетболу

№	Контрольные упражнения	Оценка в баллах	Юноши (лет)								
			7	8	9	10	11	12	13	14	15 и выше
1	Бег 20 м (сек)	5	4,4	4,2	4,1	4,0	3,9	3,8	3,7	3,65	3,55
		4	4,5	4,3	4,2	4,1	4,0	3,9	3,8	3,7	3,6
		3	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1	3,8	3,9	3,8	3,7
2	Скоростное ведение мяча 20м (сек)	5	10,8	10,6	10,5	10,3	9,9	9,7	9,5	9,3	9,0
		4	11,1	10,8	10,6	10,4	10,1	9,9	9,7	9,5	9,3
		3	11,4	11,1	10,9	10,7	10,3	10,1	9,9	9,7	9,5
3	Прыжки в длину с места (см)	5	132	137	147	157	167	177	187	197	210
		4	129	133	137	147	157	167	177	187	205
		3	123	128	133	140	150	160	170	180	195

№	Контрольные упражнения	Оценка в баллах	Девушки (лет)								
			7	8	9	10	11	12	13	14	15 и выше
1	Бег 20 м (сек)	5	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1	4,0	3,9
		4	4,9	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1	4,0
		3	5,0	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1
2	Скоростное ведение мяча 20м (сек)	5	11,5	11,2	10,5	10,3	9,9	9,7	9,5	9,3	9,0
		4	11,7	11,4	10,6	10,4	10,1	9,9	9,7	9,5	9,3
		3	11,9	11,5	10,9	10,7	10,3	10,1	9,9	9,7	9,5
3	Прыжки в длину с места (см)	5	132	137	147	157	167	177	187	197	210
		4	129	133	137	147	157	167	177	187	205
		3	123	128	133	140	150	160	170	180	195

Зачет по 3 видам. Минимальный балл- 9.

4. Методическое обеспечение программы

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения

требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

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
- Видеофильмы, 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:

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики баскетбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
- Подвижные и подготовительные игры
- Игровая практика

5. Воспитательная работа.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне нее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

6. Материально-техническое обеспечение

- 1 Спортивный зал;
- 2 Баскетбольные кольца и щиты;
- 3 Методические материалы, рекомендации;
- 4 Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
- 5 Комплект баскетбольных накидок («манишки»);
- 6 Баскетбольные мячи;
- 7 Набивные мячи;
- 8 Скакалки;
- 9 Компрессор для накачивания мячей;
- 10 Стойки, разметочные фишки и конусы;
- 11 Гимнастические маты;
- 12 Видеоматериалы о баскетболе;
- 13 Секундомер;
- 14 Свисток;
- 15 Правила соревнований по баскетболу

7. Список литературы

1. Ю.М. Портнов Баскетбол учебник для ВУЗов физической культуры, 2001 г
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР. Москва. Советский спорт, 2008 г
3. Программы для внешкольных учреждений. Москва. Просвещение, 1997 г

4. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова Спортивные игры. Учебник для вузов. Москва. Изд. Центр Академия. Том 1, том 2. 2002, 2004 г.
5. Гомельский А.Я. Баскетбол секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений.– М.: А Генетю «ФАИР», 2007.
6. Википедия свободная энциклопедия <https://ru.wikipedia.org>
7. Официальный сайт Министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>