

Администрация городского округа город Кулебаки Нижегородской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Физкультурно-оздоровительный комплекс в г. Кулебаки Нижегородской области»

СОГЛАСОВАНО:

на заседании педагогического совета

МБУ ДО «СШ

«ФОК в г. Кулебаки НО»

Протокол № 1 от 15.06.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «СШ

«ФОК в г. Кулебаки НО»

Е.А.Лапочкин

Приказ № 158 от 15.06.2023 г.



Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5-17 лет

Срок реализации программы – 1 год

Количество часов в год: 276, режим 6 ч/н

г. Кулебаки

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	6
3. Оценочные материалы.....	20
4. Методические материалы.....	21
5. Условия реализации программы....,	24
6. Список литературы	25

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу для МБУ ДО «СШ «ФОК в г Кулебаки НО» разработана в соответствии с частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации», Приказом Министерства Просвещения РФ № 629 от 27 июля 2022 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Актуальность программы заключается в привлечении детей к регулярным занятиям спортом, обусловлена необходимостью повысить интерес учащихся к систематическим занятиям баскетбола.

Направленность программы – физкультурно-спортивная, баскетбол стартовый уровень. Дает возможность детям познакомиться с данным видом спорта.

Отличительные особенности программы в том, что данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов и участие в соревнованиях, а направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка.

Программа носит оздоровительно-образовательный характер и направлена на спортивно-массовую работу.

Программа позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий для детей начального школьного возраста, так и для подростков, не прошедших отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта баскетбол.

Адресат программы - возраст детей, участвующих в реализации данной программы 6-17 лет.

Группы детей набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке, принимаются все желающие дети, имеющие медицинскую справку о допуске к занятиям баскетболом по заявлению родителей (законных представителей).

Группы формируются одновозрастные, могут разновозрастные с учетом индивидуально-психологических, физических особенностей обучающихся, применяется принцип индивидуализации.

Объем и срок освоения программы – срок реализации программы 46 недель (276 академических часов).

Режим занятий – 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час – 45 мин.).

Возраст учащихся	Кол-во учащихся в учебной группе, чел.	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки (час). Кол-во часов в неделю
с 6 лет	15-30	3 3 тр. по 2/45 мин.	276/6

Формы обучения – основными формами обучения являются групповые занятия. Формами занятий являются теоретические занятия, практические занятия, самостоятельная работа, дистанционное обучение.

Цель и задачи программы.

Цель - формирование здорового образа жизни и устойчивого интереса к занятиям баскетбола и спортом.

Задачи.

обучающие:

- ознакомить с историей развития баскетбола;
- освоить технику и тактику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- подготовить инструкторов и судей по баскетболу.

развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

воспитывающие:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

Планируемые (ожидаемые) результаты:

- расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений;
- овладение основами техники, технико-тактических действий при игре в баскетбол;
- укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности;
- приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи);
- проявление интереса к занятиям баскетболом.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
Теоретическая подготовка	10	10	-	Беседа
Общая физическая подготовка	106	6	100	Практическое задание
Специальная физическая подготовка	38	4	34	Практическое задание
Техническая подготовка	64	4	60	Практическое задание
Тактическая подготовка	22	4	18	Практическое задание
Игровая подготовка	32	2	30	-
промежуточная аттестация	4	-	4	Практическое задание
Всего часов за 46 недель	276	30	246	

Содержание учебного плана.

«Теоретическая подготовка»

Теоретическая часть. Ознакомительный уровень подготовки необходим для изучения обучающимися правил гигиены, правил поведения и техники безопасности на тренировочных занятиях. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить

детям гордость за выбранный вид спорта баскетбол и привлечь к систематическому посещению занятий физической культурой и спортом. Теоретические занятия органически связаны с физической и технической подготовками. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по избранному виду спорта. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Темы занятий:

- правила игры в баскетбол;
- понятие техники и тактики игры в баскетбол;
- предупреждение травматизма;
- разновидности баскетбола.

«Общая физическая подготовка»

Теория:

Влияние общих упражнений на организм человека

Практика:

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков, укреплению организма.

В этих целях в тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости.

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умений сохранять равномерное, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

Упражнения без предметов и с предметами.

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине — поднятие рук и ног поочередно и одновременно, поднятие и медленное опускание прямых ног, поднятие туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднятие туловища.

Для ног. Из основной стойки — различные движения прямой и

согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднятие на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Круговые движения плеч. Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах. Постепенно необходимо увеличивать круги, затем уменьшайте их. Повторяется три раза в одном направлении и три раза в другом, каждый раз опуская руки по бокам в перерыве.

Специальная физическая подготовка

Теория:

Техника выполнения специально-подготовительных упражнений

Практика:

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. 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. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. 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 (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

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 (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Техническая и тактическая 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 голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание 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 веревочку 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 удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Игровая подготовка

Подготовительные игры как средство обучения игровой деятельности.

Подготовительные игры к баскетболу отражают структуру и содержание непосредственно игрового противоборства. Составными компонентами подготовительных игр может быть все многообразие интегральной подготовленности занимающихся. Как правило, они предполагают многократное повторное воспроизведение отдельных фаз игровой деятельности в искусственно созданных условиях, максимально приближенных к игровым.

Этого достигают либо направленным изменением правил, либо вычленением из общей структуры соревновательного противоборства

конкретных игровых ситуаций. Моделирование специфики игры в баскетбол позволяет выборочно и с большой эффективностью воздействовать на формирование и совершенствование различных сочетаний навыков игровой деятельности и подвести занимающихся к участию в учебных и официальных играх.

Обучение игровой деятельности.

«Борьба за мяч».

Направленность-комплексное совершенствование ловли-передачи мяча, приемов противодействия, индивидуальных тактических действий и развитие быстроты, координационных способностей.

Правила игры. На одной половине площадки соперничают две команды по 5 - 7 игроков.

Продолжительность противоборства 5-10 мин. Мяч вводится в игру вбрасыванием между двумя любыми игроками противоположных команд на линии штрафного броска, как при спорном. Команда, завладевшая мячом, стремится как можно дольше сохранить его, используя передачи между партнерами и перемещения без мяча.

Противники оказывают активное противодействие розыгрышу мяча, пытаясь перехватить его. Цель-сохранить контроль над мячом в течение 24 с и не позволить сделать это соперникам. При нарушении правил соперниками команда сохраняет владение мячом и вбрасывает его из-за боковой линии. Отсчет времени продолжается. При переходе мяча к другой команде игроки меняются ролями. Удержание мяча в течение заданного времени сопровождается начислением 1 или 2 очков.

Определение победителей. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Варианты. 1) очки начисляются за выполнение 10-20 передач без потери мяча; 2) регламентируются способы выполнения передач (например, передавать мяч только сверху); 3) вводятся ограничения на действия более

сильной рукой (осуществлять передачи либо слабой рукой, либо двумя руками); 4) отдельные действия сопровождаются начислением премиальных очков (например, за эффективную передачу слабой рукой) и т.п.

«Мяч ловцу».

Направленность-комплексное совершенствование индивидуальных технико-тактических действий и развитие физического потенциала в условиях активнопротиводействия.

Правила игры. Две команды по 6-7 человек в каждой играют на баскетбольной площадке. Продолжительность-2 периода по 10 мин. Из числа своих игроков каждая команда выбирает «ловца», который занимает неподвижную позицию в полукруге области линии штрафного броска на стороне противников, стоя на полу или на возвышении (например, на стуле). Игра проводится по правилам баскетбола.

Игроки противоборствующих команд, используя весь арсенал своей технико-тактической подготовленности, стремятся перевести мяч в зону соперников и передать его своему «ловцу». За каждый результативный бросок-передачу начисляется 2 очка.

Полевым игрокам не разрешается входить в «зону ловца».

Определение победителей. Победитель выявляется по наибольшему количеству набранных очков.

Варианты. 1) ограничивается количество касаний мяча игроками одной команды до завершающей передачи «ловцу»; 2) вводится запрет на отдельные игровые приемы или на их использование на ограниченных участках площадки (игра без ведения мяча или без ведения мяча в зоне соперника и т.п.); 3) регламентируется способ броска-передачи мяча «ловцу» (бросок мяча в движении, передача более слабой рукой и т.п.) или количество игроков, направляющих мяч «ловцу» (выбираются 1-2 игрока в отличной от других форме, только они могут завершать командные

действия); 4) лимитируется время вывода мяча в передовую зону или время на организацию атаки.

«Каждый за себя».

Направленность-комплексное совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в условиях игрового соперничества.

Правила игры. В игровом противоборстве участвуют 3 игрока.

Играют по правилам баскетбола, но на ограниченном участке площадки и с возможностью атаковать в 3 корзины (основную и боковые). Продолжительность-5, 10 мин или 2 периода по 5 мин. Каждый игрок, овладев мячом, может атаковать любую корзину и неограниченное количество раз подряд. Цена забитого мяча-2 очка. Игроки без мяча активно противодействуют результативным действиям соперника и сами стремятся завладеть мячом для последующей своей атаки.

Определение победителей. Выигрывает игрок, забросивший наибольшее количество мячей. Вариант: регламентируются способы выполнения технико-тактических действий (вести мяч только более слабой рукой, бросать мяч только дальней от соперника рукой или только в прыжке и т.п.).

«1х1 по всей площадке».

Направленность-комплексное совершенствование индивидуальных навыков игры и развитие специальной выносливости.

Правила игры. Играют две команды по 5 или 7 человек. Командное противоборство состоит из отдельных поединков между игроками команд. Пары игроков формируются либо произвольно капитанами команд, либо целенаправленно педагогом. Каждое единоборство протекает по официальным правилам игры, пока один из игроков не наберет заданного количества очков (10-12) или заброшенных мячей (3-5). Победитель приносит в копилку своей команды 1 балл.

Определение победителей. Выигрывает команда, которая по итогам всех единоборств набрала наибольшее количество баллов.

«1 x 1 с промежуточным».

Направленность-комплексное совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении и защите в условиях активного противодействия.

Правила игры. На каждой корзине по 2 занимающихся ведут игровое противоборство 1x1, используя весь арсенал своей технико-тактической подготовленности. Причем один из них играет только в нападении, а другой только в защите. Нападающий для обыгрыша защитника может использовать помощь партнера -неподвижно стоящего в указанной точке игрока (так называемого «промежуточного»).

Однако его действия строго ограничены: «промежуточный» может только получать мяч и в течение 5 с выполнять обратную передачу, т. е. атакующий нападающий действует по принципу «передай мяч и выйди».

Каждая атака заканчивается результативно: за забитый мяч 1 очко начисляется нападающему; за результативное защитное действие (перехват, накрывание броска, взятие отскока, вынужденную потерю мяча нападающим и т.п.) 1 очко-защитнику.

Единоборство ведется, пока кто-нибудь из соперников не наберет 3 очка. Победа в единоборстве приносит 2 призовых балла. Далее все игроки меняются ролями по часовой (против часовой) стрелке: защитник становится «промежуточным», «промежуточный»-атакующим нападающим, а тот защитником.

Игра возобновляется по тем же правилам и т.д.

Определение победителей. Когда каждый занимающийся пройдет через все позиции и возвратится на исходную, подсчитывается сумма набранных игроками баллов и выявляется победитель в каждой тройке.

Варианты. 1) атакующий нападающий обязан каждую атаку начинать передачей «промежуточному» игроку; 2) при определении победителей подсчитывается разница забитых и пропущенных мячей во всех

микробоинках; 3) продолжительность каждого единоборства и их общее количество варьируются.

«Баскетбол двумя мячами».

Направленность-комплексное совершенствование навыков игровой деятельности и развитие координационных способностей.

Правила игры. Игру в баскетбол проводят двумя мячами с соблюдением остальных правил соревнований. Продолжительность 5-10 мин.

Определение победителей. Используется традиционный принцип определения победителей -по набранным очкам.

Варианты, игра продолжается, пока какая-либо команда не наберет заданного количества очков либо разница в счете не достигнет указанной величины.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

- собеседования
- сдача нормативов

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил контрольные испытания не менее, чем на 100 % комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовке.

Нормативные требования по общей и специальной физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Контрольные нормативы		
		6-9 лет	10-13 лет	14-17 лет
<i>Раздел «Физическая подготовленность»</i>				
Прыжок в длину с места	Мальчики	Не менее 120	Не менее 135	Не менее 150
	Девочки	Не менее 115	Не менее 130	Не менее 145
Выпрыгивание в верх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	Мальчики	Не менее 11	Не менее 18	Не менее 25
	Девочки	Не менее 9	Не менее 16	Не менее 23
Бег 20 м., с	Мальчики	Не более 5,5	Не более 5,0	Не более 4,5
	Девочки	Не более 5,7	Не более 5,3	Не более 4,8
Челночный бег 40 с. на 28 м. в метрах	Мальчики	Не более 100	Не более 110	Не более 120
	Девочки	Не более 90	Не более 100	Не более 110

Бег 300м., мин.,с.	Мальчики	Не более 1,25	Не более 1,20	Не более 1,15
	Девочки	Не более 1,40	Не более 1,30	Не более 1,20
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>				
Передвижения в защитной стойке,с.	Мальчики	Не более 13,0	Не более 12,0	Не более 11,5
	Девочки	Не более 13,2	Не более 12,2	Не более 11,8
Скоростное ведение с учетом попадания, с.	Мальчики	Не более 16,5	Не более 16,0	Не более 15,5
	Девочки	Не более 17,2	Не более 16,5	Не более 16,0
Передачи мяча, с., попадания	Мальчики	Не более 15,9	Не более 15,2	Не более 15,0
	Девочки	Не более 16,2	Не более 15,6	Не более 15,4
Дистанционные броски, %	Мальчики	Не более 15	Не более 20	Не более 25
	Девочки	Не более 10	Не более 15	Не более 20

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Спортивная подготовка баскетболистов имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности к освоению вида спорта баскетбол.

Структура тренировочного занятия представляет собой три части: подготовительная (разминка), основная и заключительная.

В подготовительной части применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах, необходимых для выполнения заданий основной части, так же используют общеподготовительные упражнения, бег, общеразвивающие упражнения. Количество упражнений, как и длительность этой части, во многом зависит от возрастных, антропометрических показателей спортсменов, места и

условий проведения тренировочного занятия.

Во второй половине подготовительной части следует выполнять такие упражнения, которые способствуют настрою на выполнение задач основной части тренировки, которые во многом зависят от уровня подготовленности обучающихся.

В основной части тренировочного занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническим действиям, совершенствование технических и технико-тактических действий, воспитание физических качеств.

В заключительной части производится восстановление организма спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия.

При составлении плана тренировочного занятия необходимо прописать цель, задачи занятия, инвентарь, сроки и место проведения тренировки. План должен включать: комплекс упражнений и последовательность их выполнения, интенсивность выполнения упражнения, продолжительность и характер пауз отдыха, возможные ошибки (методические указания) при выполнении упражнения и способы их устранения, моменты, на которые следует обратить внимание.

Воспитательная работа с юными баскетболистами в ФОКе направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях ФОКа это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни.

На первом этапе работы с группой перед педагогами стоит задача привить интерес к занятиям по баскетболу, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю

группу в целом. После любого тренировочного занятия в зале баскетболист должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Формирование мотивации к тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов.

Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Учащийся должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

Основными мероприятиями, способствующими развитию личности ребенка, являются мероприятия, включенные в План воспитательной работы.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности, мотивации и стимулирования, методы контроля и коррекции.

Формы и методы, используемые для организации учебного процесса:

Словесные методы:

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы:

показ упражнений, наглядные пособия, показ видеофильмов и презентаций.

Практические методы:

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой метод применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основной учебной базой для проведения занятий является:

- Спортивный зал
- Баскетбольные стойки
- Универсальное табло с бегущей строкой
- Комплекты баскетбольной формы
- Комплект баскетбольных мячей

- Компрессор для накачки мячей
- Стойки и «пирамиды» для обводки
- Маты
- Турник
- Гимнастическая стенка «шведская»
- Гимнастические скамейки
- Скакалки
- Секундомер
- Рулетка
- Свисток

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для тренера-преподавателя:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29 декабря 2012 года.
2. Закон «О физической культуре и спорте в РФ» № 329 от 04.12.2007г.
4. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры / под редакцией Ю.М. Портнова.- М.,1997.
5. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М. КФК и С.1997.
6. 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.
7. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). М.:2004.

8. Гомельский А.Я. Баскетбол секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: АГенетю «ФАИР», 2007.
9. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта.- М.: ФиС,2001.
10. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Физическая подготовка юных баскетболистов. Минск: Беларусь,2005.
11. А.И. Бондарь «Учись играть в баскетбол» - Минск: Польшня,1986.
12. Е.Р.Яхонтов «Мини-баскетбол»- М.: Физическая культура и спорт,1987.

Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе.

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

Для учащихся:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999.
7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989