

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ НЕФТЕКУМСКОГО ГОРОДСКОГО
ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
НЕФТЕКУМСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МКУ ДО ДЮСШ НГО СК
30 августа 2021 года протокол № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«БАСКЕТБОЛ»**

Уровень программы: стартовый
Возрастная категория: 7-18 лет
Состав группы: до 30 человек
Срок реализации – 1 год
ID-номер программы в Навигаторе: 5924

Автор-составитель:
Мусаев Мухарбий Хасанбиевич
тренер-преподаватель
МКУ ДО ДЮСШ НГО СК

г. Нефтекумск
2021 год

Пояснительная записка

Баскетбол является одной из наиболее распространенных на сегодняшний день игр с мячом. Школа отечественного баскетбола имеет богатую историю и замечательные традиции. Баскетбол - это прекрасное средство для физического развития любого человека, независимо от возраста. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость.

Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей оздоровительной, воспитательной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности.

Программа «Баскетбол» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. В условиях небольшого школьного спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность группы детей. Также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15 - 30 человек.

Яркий эмоциональный фон способствует выработке устойчивой внутренней мотивации для занятий баскетболом. Известно, что существует большое количество детей, имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра в баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества: выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость и др., а также формируются личные качества ребенка: общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде.

Направленность дополнительной образовательной программы: физкультурноспортивная.

Данная программа направлена на расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни; совершенствование функциональных возможностей организма; формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия; формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Данная общеразвивающая программа разработана на основе типовой программы «Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ», (Ю.М. Портнов, В.Г. Баширова, В.Г. Лунечкин, и др. - М, Советский спорт, 2004 г.), в соответствии с Законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных программ.

Актуальность данной образовательной программы выражается в том, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников.

Современный социальный заказ на образовательные услуги обусловлен и задачами физического развития детей, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В ней подчеркивается важность физического воспитания, использование его оздоровительных, развивающих и воспитательных возможностей, формирующих у учащихся

творческие способности, ценностное отношение к здоровью, нравственность.

Новизна программы состоит в своеобразном подходе к подготовке баскетболистов. Традиционно на этапе начальной подготовки у спортсменов преимущественно развиваются их физические качества и общая физическая подготовка. Содержание данной программы построено таким образом, что на этапе начальной подготовки большее предпочтение отдается специальной, технико-тактической и игровой подготовке баскетболиста, и сравнительно меньшее количество часов отдано на общую физическую подготовку. Т.е. первоначально баскетболист формируется большей частью как игрок, а уже потом, учитывая возраст и сенситивные периоды, развиваются его физические качества. На основе такого подхода в учебном плане соответствующим образом распределено процентное содержание и количество часовой нагрузки на технико-тактическую подготовку, в итоговую аттестацию включены нормативы по технической подготовке уже с 13 летнего возраста, подобраны современные методы и средства обучения для данного вида подготовки.

Педагогическая целесообразность. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Реализация программы позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

В процессе изучения у ребят формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ребята, успешно усвоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного уровня. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах, позволит учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведенных на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих образовательных программ.

В данной программе отражены основные принципы обучения и спортивной подготовки детей. Программа адаптирована к условиям работы в данном образовательном учреждении и имеет некоторые особенности.

Во-первых, предварительного отбора для занятий не проводится, но обязательно наличие у подростка соответствующего уровня технической и физической подготовки, медицинского заключения.

Во-вторых, содержание программы обусловлено климатическими условиями региона. Естественная двигательная активность детей в условиях продолжительной зимы значительно снижена. Занятия разрабатываются с учетом следующих критериев: возраст, пол, антропометрические признаки, уровень физического развития, уровень технической подготовленности, игровое амплуа. При подготовке особое внимание уделяется работе с высокорослыми юными баскетболистами - юношами и девушками, учитывая особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности. Кроме того в целях закаливания и оздоровления детей предусмотрено проведение занятий (как целиком так и частично) на открытом воздухе в течение всего периода подготовки.

В-третьих, в связи с отсутствием спортивного отбора в группы, снижены нормативные

требования по разделам подготовки и требования к выполнению спортивных разрядов. Программа состоит из трех модулей: «Основы знаний», «Общая и специальная физическая подготовка», «Техника и тактика игры».

Основополагающие принципы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно- тренировочного процесса (теоретической, физической, технико-тактической подготовки, педагогического и медицинского контроля).

- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в 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 подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Особенностью формирования спортивной мотивации является учет индивидуально - психологических особенностей занимающихся, их интересов, склонностей, способностей и увлечений.

Адресат программы: образовательная программа «Баскетбол» рассчитана на детей 7-18 лет

Формы и режим занятий:

Учебный год длится 36 недель. 6 часов в неделю – 3 занятия по 2 часа (академический час 45 мин).

Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей, установленных санитарно-гигиенических норм.

Группы формируются по возрастам с учётом имеющихся у детей умений и навыков. Учебная группа комплектуется из 15 -30 обучающихся.

Это позволяет педагогу правильно определять методику занятий, распределить время для теоретической и практической работы.

Программа предполагает постепенное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков учащихся, более глубокое усвоение материала путем последовательного прохождения обучения с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта обучающихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Для приёма детей в объединение необходимо желание заниматься именно этим видом деятельности и развиваться в этом направлении.

Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирования навыков здорового образа жизни.

Задачи дополнительной образовательной программы:

Образовательно-развивающие:

- Изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;

- Приобретение опыта участия в соревнованиях;

- Развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости), способностей, а также

сочетание этих способностей.

Оздоровительные:

- Правильная организация двигательной активности детей;
- Пропаганда здорового образа жизни;
- Удовлетворение естественной потребности растущего организма в движении и повышение

сопротивляемости организма к неблагоприятным внешним условиям.

Воспитательные:

• Воспитание у ребят ответственного отношения к личному здоровью, как индивидуальной и общественной ценности; справедливого, строго регламентируемого отношения к соревновательной деятельности, как к одному из видов человеческой деятельности;

- Формирование устойчивого интереса и привычку к систематическим занятиям баскетболом;
- Воспитание морально-волевых качеств;
- Содействовать формированию навыков культуры поведения;

• Воспитание чувства коллективизма, умения работать в коллективе, уважать старших, доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

По окончании первого года обучения обучающиеся:

знать особенности зарождения, истории баскетбола;

знать о физических качествах и правилах их тестирования;

выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

владеть тактико-техническими приемами баскетбола;

знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;

По окончании первого года обучения обучающиеся:

владеть основами судейства игры в баскетбол;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

будут бережно обращаться с инвентарём и оборудованием,

соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Организационно-методические условия реализации программы.

Чтобы достичь поставленных целей программы, используются разнообразные *формы занятий*. Занятие включает в себя теоретическую часть и практическую часть. **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Баскетболист, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, город, страну на соревнованиях любого ранга. В теоретической подготовке необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья.

Теория включает в себя основы техники игры и техническую подготовку, основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства, средства и методы технической подготовки, методические приёмы и средства обучения технике игры, основы соединения технической и тактической подготовки, разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность.

Практическая часть

Тренировочное занятие строится по типовой структуре занятий.

Подготовительная часть.

Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание.

Основная часть.

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида баскетбол. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть.

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Форма проведения итогов реализации программы

Исходя из поставленных цели и задач, прогнозируемых результатов обучения, разработаны следующие формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы: тестирование, сдача контрольных нормативов, товарищеские встречи, соревнования.

Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Оценка качества реализации программы включает в себя промежуточную аттестацию обучающихся 2 раза в год

Материально-техническое оснащение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными кольцами.

спортивный инвентарь:

- баскетбольные мячи на каждого учащегося;
- набивные мячи - на каждого учащегося;
- перекладины для подтягивания в висе - 5-7 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого учащегося
- резиновые эластичные бинты на каждого учащегося;
- гимнастические маты;
- гантели;
- баскетбольные и теннисные мячи. спортивные снаряды:
- гимнастические скамейки - 5-7 штук
- гимнастическая стенка

2 Учебный план

Виды подготовки	Кол-во часов
-----------------	--------------

Общая физическая подготовка	82
Специальная физическая подготовка	42
Техническая подготовка	32
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	18
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	36
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	6
Общий объем часов за год	216
Количество часов в неделю	6

2.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

№	Тема занятия
1	<p>Техника безопасности на занятиях баскетболом</p> <p><i>Теория (памятка):</i> Иметь собственную и соответствующую виду деятельности спортивную форму: Быть предельно внимательным и сосредоточенным при объяснении, рассказе, показе и выполнении упражнений, заданий и т.п. Осознанно и интенсивно выполнять разминку, имитационные и специальные упражнения. Без разрешения педагога не начинать выполнение упражнений и заданий. Не расслабляться и не отвлекаться при выполнении упражнений и заданий. Не начинать выполнение упражнения или задания без точного представления о его технических особенностях выполнения. Оказывать необходимую помощь обучающимся в случае необходимости. Перед занятием снять все украшения, которые могут стать причиной травмы. Длинные волосы должны быть собраны в «хвост» или заплетены в косичку Ногти должны быть коротко острижены. Очки должны быть на резинке и иметь роговую оправу. Не бросать мяч под ноги игрокам. Не передавать или подавать мяч ногой. Строго соблюдать дисциплину, выполнять все требования и указания педагога. Не нарушать определенную педагогом организацию занятия. Все тренировочные игры проводить в соответствии с правилами вида спорта. О своем плохом самочувствии или травме (или своего товарища) немедленно сообщить педагогу. <i>Практика:</i> отработка теоретических знаний.</p>
2	<p>История развития баскетбола</p> <p><i>Теория:</i> Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу.</p>
ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
3	<p>Техническая подготовка</p> <p><i>Теория:</i> Правила выполнения практических заданий. <i>Практика:</i> Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.</p>
	<p>ОФП <i>Теория:</i></p>

	<p>Правила выполнения общеразвивающих упражнений.</p> <p><i>Практика:</i></p> <p>1.Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Эстафеты.</p> <p>Полосы препятствий.</p> <p>Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).</p> <p>2.Специальная физическая подготовка</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений.</p> <p>Упражнения для развития специальной выносливости.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</p> <p>Упражнения для развития ловкости.</p>
4	<p>Тактическая подготовка</p> <p><i>Теория:</i> Правила выполнения практических заданий.</p> <p><i>Практика:</i> Разучить:</p> <p>Упражнения без мяча</p> <p>Прыжок вверх -вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.</p> <p>Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:</p> <p>с разной скоростью;</p> <p>в одном и в разных направлениях.</p> <p>Передвижение правым - левым боком.</p> <p>Передвижение в стойке баскетболиста.</p> <p>Остановка прыжком после ускорения.</p> <p>Остановка в один шаг после ускорения.</p> <p>Остановка в два шага после ускорения.</p> <p>Повороты на месте.</p> <p>Повороты в движении.</p> <p>Имитация защитных действий против игрока нападения.</p> <p>Имитация действий атаки против игрока защиты.</p> <p>Ловля и передача мяча</p> <p>Двумя руками от груди, стоя на месте.</p> <p>Двумя руками от груди с шагом вперед.</p> <p>Двумя руками от груди в движении.</p> <p>Передача одной рукой от плеча.</p> <p>Передача одной рукой с шагом вперед.</p> <p>То же после ведения мяча.</p> <p>Передача одной рукой с отскоком от пола.</p> <p>Передача двумя руками с отскоком от пола.</p> <p>Передача одной рукой снизу от пола.</p> <p>То же в движении.</p> <p>Ловля мяча после полуотскока.</p> <p>Ловля высоко летящего мяча.</p> <p>Ловля катящегося мяча, стоя на месте.</p> <p>Ловля катящегося мяча в движении.</p>
	ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ
5	<p>Тактическая подготовка</p> <p><i>Теория:</i> Правила выполнения практических заданий.</p> <p><i>Практика:</i> Закрепить:</p> <p>Упражнения без мяча</p> <p>Прыжок вверх - вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.</p>

	<p>Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым - левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля и передача мяча Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полукотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.</p>
	<p><i>Упражнения без мяча</i> Прыжок вверх - вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: • с разной скоростью; • в одном и в разных направлениях. Передвижение правым - левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. <i>2. Ловля и передача мяча</i> Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола.</p>

Передача двумя руками с отскоком от пола.
 Передача одной рукой снизу от пола.
 То же в движении.
 Ловля мяча после полукотскока.
 Ловля высоко летящего мяча.
 Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
 Ловля катящегося мяча в движении.
3. Ведение мяча
 На месте.
 В движении шагом.
 В движении бегом.
 То же с изменением направления и скорости.
 То же с изменением высоты отскока.
 Правой и левой рукой поочередно на месте.
 Правой и левой рукой поочередно в движении.
 Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
4. Броски мяча
 Одной рукой в баскетбольный щит с места.
 Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
 Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
 Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
 Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
 Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
 Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения
 Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
 В прыжке одной рукой с места.
 Штрафной.
 Двумя руками снизу в движении.
 Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
 В прыжке со средней дистанции.
 В прыжке с дальней дистанции.
 Вырывание мяча.
 Выбивание мяча.

3. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Используются следующие виды контроля: аттестация.

Подведение итогов проводится на контрольном занятии и зачётах.

Бросок мяча в корзину одной рукой с места

Описание задания:

11-12 лет

Испытуемый стоит на боковой линии трёхсекундной зоны под углом 45 градусов по отношению к щиту. Выполняет два броска в кольцо с отражением от щита, переходит на противоположную сторону трёхсекундной зоны и выполняет ещё два броска с отражением от щита, затем выполняет два прямолинейных по отношению к щиту броска с отражением от щита с расстояния 2 метра. В общей сложности следует выполнить два броска слева, два справа и два по прямой.

Высокий уровень» - 4 попадания

Средний уровень - 3 попадания

Низкий уровень - 2 попадания

За все попытки, выполненные технически правильно, без существенных ошибок, к оценке добавляется один балл.

13-14 лет

Выполнение 5 штрафных бросков с расстояния 7 класс 3 метра, 8 класс 3,5 метра, 9 класс с линии штрафного броска. Броски выполняются произвольно, как с отскоком так и без отскока от щита.

Высокий уровень - 3 попадания

Средний уровень - 2 попадания

Низкий уровень - 1 попадание

За все попытки, выполненные технически правильно, без существенных ошибок, к оценке добавляется один балл.

Методические указания:

Броски с отскоком от щита выполняются преимущественно с близкой дистанции. Броски целесообразно выполнять с позиции под углом 45 градусов из-под кольца с правой стороны правшам и с обратной левшам как наиболее простой из возможных. Целью является ближний верхний угол прямоугольника, изображенного на щите. Траектория броска с минимальной дугой, практически прямолинейная. Забросить мяч в корзину возможно и при попадании в другую точку, изменяя силу броска, придавая вращение, но целью должен быть именно верхний угол прямоугольника. Не следует забывать тренировать технику броска с противоположной позиции.

Следующим этапом в освоении бросковой техники с места является прямолинейный по отношению к щиту бросок. Для занятия правильной позиции необходимо подойти на пару шагов прямо от штрафной линии в направлении кольца. Не стоит заходить слишком близко под кольцо, так как в этом случае траектория полета мяча будет иметь очень большую дугу, что увеличивает сложность попадания в цель. Целью в данном случае является середина верхней стороны прямоугольника. Если мяч при отскоке бьется в переднюю дугу кольца и при этом не попадает, следует уменьшить силу броска. Существенные ошибки: неправильное исходное положение ног, руки с мячом и тела перед броском; бросок выполняется резко, без плавного последовательного разгибания ног, руки и направляющего движения кистью; отсутствие фиксации конечного положения руки (после броска рука сразу опускается вниз); в завершающей фазе броска мяч сходит с ладони (мяч толкается), а не с кончиков пальцев.

Мелкие ошибки: неполное выпрямление руки в локтевом суставе; плоская траектория полёта мяча.

Передачи мяча в стену

Описание задания:

Испытуемый стоит перед стеной на расстоянии 2 м (11 лет) и 2,5 м (12 лет). По сигналу учителя начинает последовательно выполнять передачи мяча в стену стараясь за минимальное количество времени выполнить передачи.

11 лет - выполняют 5 передач двумя руками от груди и 5 передач от груди двумя руками с отскоком мяча от пола. 12 лет - выполняют 10 передач чередуя передачи от груди двумя руками и от груди двумя руками с отскоком от пола (1-я от груди, 2-я с отскоком от пола, 3-я от груди, 4-я с отскоком от пола и т.д.). 13 лет - выполняют 3 передачи левой рукой от плеча, 3 передачи правой рукой от плеча, 3 передачи двумя руками с отскоком от пола, 3 передачи двумя руками от груди. 14 лет - выполняют передачу мяча левой рукой от плеча, правой рукой от плеча, от груди двумя руками с отскоком от пола, от груди двумя руками. Так следует сделать три круга.

Методические указания:

Передача мяча двумя руками от груди:

Передача начинается с небольшого кругообразного движения руками с мячом и одновременного плавного сгибания ног в коленях. Затем, одновременно выпрямляя ноги и руки,

мяч выпускается захлестывающим движением кистей вперед, которое придаёт мячу обратное вращение. После передачи руки полностью выпрямляются вперёд, а затем слегка сгибаются для предстоящей ловли мяча отскочившего от стены. Так же выполняются передачи с отскоком от пола, только мяч направляется в пол.

Передача мяча одной рукой от плеча:

Из основной стойки руки отводятся к плечу, мяч лежит на кисти бросающей руки и поддерживается другой рукой так, чтобы локти не поднимались, туловище поворачивается в сторону замаха. Затем рука придерживающая мяч отводится, а бросающая выпрямляется одновременно с поворотом туловища и последующим энергичным захлестывающим движением кисти. Передачи с отскоком от пола производятся так же, только мяч направляется в пол.

Существенные ошибки: неправильное исходное положение и хват мяча; замах осуществляется за счёт разведения локтей в стороны, мяч прижимается к груди; после отскока от стены мяч не долетает до ученика или он его не ловит; неправильное положение при ловле мяча (руки находятся близко к груди, расстояние между ладонями слишком маленькое или большое, ноги выпрямлены в коленных суставах), при передаче одной рукой мяч находится высоко или низко относительно плеча, недостаточное скручивающее движение корпусом.

Мелкие ошибки: неполное выпрямление рук в локтевом суставе; не сбалансированная работа рук, ног, корпуса; в момент выпуска мяча кисти не расслабляются, недостаточно активное направляющее движение кистей с мячом.

4.ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в учебную часть Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Основными причинами травматизма являются:

Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований. Это нарушения инструкций и положений о проведении занятий по видам спорта, соревнований, некачественное составление программы соревнований, нарушение их правил; перегрузка программы и календаря соревнований; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке; неорганизованная смена снарядов и переход с места занятий; проведение занятий в отсутствие тренера-преподавателя.

Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся.

Часто причиной травмы является пренебрежительное отношение к вводной части занятия - разминке; неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, само страховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных или форсированных нагрузок; перенос средств и методов тренировки квалифицированных

спортсменов на обучающихся начального этапа подготовки. Кроме этого, причинами травм являются недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную общефизическую подготовку и преэминентность в формировании и совершенствовании у обучающихся двигательных навыков и психофизических качеств.

Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, тесные тренажерные комнаты, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, неровность футбольных и гандбольных полей, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жесткие маты), неправильно выбранные трассы для кроссов и лыжных гонок. Причиной травм может явиться плохое снаряжение занимающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта. Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза). Неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха; дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация обучающихся.

Низкий уровень воспитательной работы, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация судей и тренеров.

Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований. Причинами травм, иногда даже со смертельным исходом, могут стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях учащихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение тренером и спортсменом врачебных рекомендаций по срокам возобновления тренировок после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев — это нарушения правил, обязательных при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований организаторами, тренерами-преподавателями, обучающимися.

Профилактика спортивного травматизма заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

- осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
- изучение учащимися инструкций по охране труда и мерам безопасности при занятиях определенным видом спорта;
- обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в само страховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- тщательное проведение разминки;
- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т.д.);
- осуществление постоянного контроля состояния занимающихся (спортсменов);
- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- обязательное регулярное медицинское обследование занимающихся (спортсменов);
- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.);
- индивидуальный подход к занимающимся видами спорта;

- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа с занимающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

Список литературы:

- Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов - М., ФиС, 1967, 1972.
Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений - М., ФиС, 1973
Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов- М., ФиС, 1967.
Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов - Минск, 1970.
Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения - М., ФиС, 1999.
Линдеберг Ф. Баскетбол - игра и обучение - М., ФиС, 1971, 1972.
Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста - М., ФиС, 1981, 1985.
Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол - книга для учащихся - Киев, Радянська школа, 1989.