

Приложение к приказу № 03-02-175 от 30.08.2023

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Отдел образования администрации города Дивногорска

МБОУ СОШ №9 г. Дивногорск

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования
секция «Оранжевый мяч» (баскетбол)
для обучающихся 5-11 классов

Дивногорск 2023-2024 уч. год

Пояснительная записка

Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за подготовкой домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна прежде всего создающимся дефицитом двигательной активности. Более того, по данным Министерства образования и Министерства здравоохранения Российской Федерации, Научно-исследовательского института педиатрии Российской академии наук, двигательная активность детей с поступлением в школу снижается наполовину, имея тенденцию дальнейшего понижения от младшего школьного возраста к старшему. Вследствие острого дефицита двигательной активности нарушаются защитные функции организма учащихся, вырастает число случаев с негативными сдвигами в их здоровье. Не секрет, что сегодня у большинства школьников наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. Проведенные обследования показывают, что на сегодняшний день лишь 15% детей школьного возраста могут быть признаны здоровыми, 50% учащихся имеют отклонения в здоровье, а 35% страдают хроническими заболеваниями.

Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе и в системе дополнительного образования во внеурочное время. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся баскетболом является не только технико-тактическая подготовка юных баскетболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Актуальность данной программы заключается в том, что в ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает одно из основных мест. И это не случайно. В первую очередь, эта игра интересна

. В баскетбол можно играть не только в спортивном зале, но и на баскетбольной площадке. Однако, несмотря на свою простоту, эта игра обладает рядом интереснейших особенностей, делающих ее особенно привлекательной именно для учащихся. Во-первых, здесь каждый игрок чаще соприкасается с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в баскетболе выполняется довольно много бросков; в-третьих, игра проходит динамично, без вынужденных и утомительных остановок. В баскетбол могут с увлечением играть не только мальчики, но и девочки.

Цель программы: развитие физических качеств детей и привлечение их активной спортивной деятельности через регулярные занятия баскетболом.

Задачи:

- укрепление здоровья детей и подростков;
- пропаганда здорового образа жизни;
- вовлечение детей и подростков в регулярные занятия физической культурой и спортом;
- выявление способных баскетболистов;
- организация спортивно-массовой, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы в общеобразовательных школах и по месту жительства;
- развитие мотивации детей к регулярным занятиям спортом.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность (вид спорта – баскетбол) и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития детей и подростков и переживания ими «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Дополнительная образовательная программа «Баскетбол» разработана в соответствии с Примерными требованиями к образовательным программам дополнительного образования детей (письмо Минобрнауки от 11 декабря 2006г. №06-1844).

В основу программы положены нормативные требования по физической, технической и тактической подготовке, научные и методические разработки по баскетболу.

Организация образовательного процесса, режим занятий.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастными принципами комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Прием в секцию по баскетболу детей первого года обучения проходит без предварительного отбора, в группы 2 года обучения зачисляются учащиеся, сдавшие после первого года обучения контрольные нормативы.

1.1. Формы организации занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуально-теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в товарищеских встречах;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов.

1.2. Формы проведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся;
- контрольные, товарищеские игры, участие в городских соревнованиях в зачет ШСЛ и спартакиады школьников.

1.3. Режим занятий в секции по баскетболу: учащиеся 1 года обучения занимаются по 2 часа (45 мин.) 2 раза в неделю; учащиеся 2 года обучения занимаются по 2 часа 3 раза в неделю. Учебно-тематический план групп 1 года обучения рассчитан на 140 часа в год, групп 2 года обучения на 210 часов.

Количество обучающихся в группах от 10 до 15 человек.

1.4. Условия реализации программы

Для реализации этой программы необходимы:

- спортивный зал, оборудованный для занятий баскетболом, имеющий разметку;
- спортивный инвентарь (кольца, мячи баскетбольные);
- спортивная форма занимающихся.

Обучение учащихся, занимающихся в секции мини-футбола, составляют единый педагогический процесс, направленный на укрепление их здоровья, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры. В этот процесс условно можно разделить на три этапа:

На первом этапе (11-13 лет – первый год обучения) детям прививаются умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечивается разносторонняя физическая подготовка, сообщаются элементарные теоретические сведения. Соревнования для этих групп представляют собой: товарищеские игры или турниры, а также соревнования, которые проводятся в рамках города. Инструкторская и судейская практика представляет собой лишь основные принципы этих компонентов.

На втором этапе (14-15 лет – второй год обучения) ставится задача расширения круга изучаемых технических приемов и тактических действий, формирования умений выполнять изученные приемы в усложненных условиях, дальнейшего развития физических качеств с

учетом специфики баскетбола. Также значительно расширяется объем теоретических знаний, совершенствуется психологическая устойчивость.

На третьем этапе (16-18 лет – второй год обучения) совершенствуется физическая подготовка учащихся: основное внимание уделяется развитию тех физических качеств, которые необходимы для овладения сложными техническими приемами, групповыми и командными тактическими действиями. Техническая и тактическая подготовка ставит своей задачей отработку быстроты и точности выполнения приемов в условиях противодействия соперников. Также именно в этот период осуществляется конкретизация игровых функций занимающихся и предусматриваются углубленные теоретические знания.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются:

- участие в соревнованиях по возрастной программе;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- выполнение нормативных требований.

Итоговая аттестация проводится по завершении обучения по образовательной программе.

Формы и методы оценки теоретических знаний: устный опрос. Критерии оценки теоретических знаний обучающихся:

- соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям.

Формы оценки практических навыков: контрольные игры.

Критерии оценки умений и навыков обучающихся:

- контрольные нормативы общей физической подготовки,
- техническая подготовка обучающихся.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы данной направленности являются соревнования и показательные выступления.

Методика проведения занятий

Вводная часть в основном решает задачу подготовки занимающихся к сознательному и активному выполнению основных задач занятия с помощью физических упражнений и заданий на внимание. Физиологическая подготовка имеет целью достижение готовности организма юных баскетболистов к последующим более интенсивным и значительным нагрузкам и выполнению основных задач занятия. Для этого используются разнообразные общеразвивающие и подготовительные упражнения. В данной части могут решаться и относительно самостоятельные задачи: обучение строевым упражнениям, формирование правильной осанки, развитие отдельных физических качеств. Физическая нагрузка в вводной части не должна вызывать у занимающихся утомления до работы над основным материалом. Вводная часть начинается с построения юных баскетболистов, постановки преподавателем задач на текущее занятие.

В основной части в условиях оптимальной работоспособности занимающихся решаются основные задачи занятия. В начале основной части проводится обучение новому материалу. Закрепление и совершенствование приемов осуществляются в середине или ближе к концу основной части занятия. Упражнения на развитие физических качеств планируются здесь в такой последовательности: вначале - упражнения на проявление скоростно-силовых качеств, тонкой координации, ловкости; в конце - упражнения, развивающие силу и выносливость. Основная часть занятия может иметь как относительно несложную структуру, если содержание учебного материала однородно (например, разучивание приема «быстрого прорыва» и игровые упражнения с использованием данного приема), так и сложную, состоящую из нескольких частей (например, разучивание тактической комбинации «ловли и передачи мяча одной рукой», упражнения на скорость, упражнения на выносливость). В последнем случае каждому основному упражнению могут предшествовать несколько подготовительных, создающих необходимые предпосылки для выполнения основного.

Заключительная часть (3-5 мин) преследует цель достижения перевода организма занимающихся из состояния повышенной функциональной активности в относительно спокойное состояние. Средствами этого служат строевые упражнения, упражнения на формирование правильной осанки, медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление мышц, броски мяча. Заканчивается заключительная часть подведением итогов занятия.

Учебно-тематический план 1 года обучения (11 - 13 лет)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Основные элементы содержания, их отработка
1	Техника безопасности во время тренировочных занятий по баскетболу.	1	Знать и соблюдать технику безопасности во время тренировочных занятий по баскетболу.
2	Теоретическая подготовка	1	Обзор основных теоретических понятий
3-5	Физическая подготовка	3	Комплекс физических упражнений на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости)
Техника передвижения			
6-7	Техника передвижения баскетболиста	2	Изучение стойки баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперед); передвижений либо обычным бегом короткими отрезками, либо приставным шагом. Отработка данных умений.
8-9	Стойка баскетболиста	2	Изучение стойки баскетболиста. (Ноги должны быть согнуты, ступни параллельно на ширине плеч, либо одна нога вперед, либо ноги параллельно на одной линии.)
10-12	Остановки прыжком	3	Выполняются в два шага, иногда после прыжка. Отработка умения.
13-15	Остановки двумя шагами	3	Выполняются в два шага, иногда после прыжка. Отработка умения.
16-17	Повороты без мяча (вперед - назад)	2	Выполняются, стоя на одной ноге, отталкиваясь другой вперед – назад. Отработка умений.
18-19	Повороты с мячом (вперед - назад)	2	Выполняются, стоя на одной ноге, отталкиваясь другой вперед – назад. Отработка умений.
20-22	Физическая подготовка	3	Комплекс физических упражнений, на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости).
Техника владения мячом (Ловля мяча)			
23-24	Ловля мяча двумя руками на уровне груди	2	При ловле мяча игрок выставляет слегка согнутые руки навстречу летящему мячу, в момент соприкосновения пальцев обхватывает его с двух сторон. Отработка умений.
25-26	Ловля двумя руками высокого мяча	2	
27-28	Ловля двумя руками низкого мяча	2	
29-31	Физическая подготовка	3	Комплекс физических упражнений, на развитие физических качеств.
Передачи мяча			
32-33	Передача мяча двумя руками от груди	2	Выпрямляя руки, мяч толкаем к цели, помогая при этом движением ног и в конце активным движением пальцев и кистей. Отработка умений.
34-35	Передача мяча двумя руками сверху	2	
36-37	Передача мяча одной рукой от плеча	2	
38-41	Учебная тренировочная игра в баскетбол	4	Уметь играть в баскетбол, а также взаимодействовать с командой
Броски мяча в корзину			
42-43	Бросок мяча двумя руками от груди	2	Знать технику броска мяча в корзину (от груди, сверху, от плеча и в движении), уметь выполнять.
44-45	Бросок мяча двумя руками сверху	2	
46-47	Бросок мяча одной рукой от плеча	2	
48-51	Учебная тренировочная игра в баскетбол	4	Уметь играть в баскетбол, а также взаимодействовать с командой
52-54	Физическая подготовка	3	Комплекс физических упражнений на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости).
Ведение мяча			
55-56	Ведение мяча с высоким отскоком	2	Передвижение игрока с последовательными толчками мяча в пол одной рукой: рука встречает мяч на уровне пояса кистью, сгибается в локте, не давая мячу подняться выше пояса, и снова направляет его в пол. Отработка умений.
57-58	Ведение мяча с низким отскоком	2	
59-60	Ведение мяча с изменением скорости передвижения	2	

61-62	Ведение мяча с переводом на другую руку	2	
63-66	Учебная тренировочная игра в баскетбол	4	Уметь играть в баскетбол по правилам, а также взаимодействовать с командой
67-69	Физическая подготовка	3	Комплекс физических упражнений на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости)
Техника нападения			
70-71	Выход для получения мяча	2	Уметь осуществлять данный прием.
72-73	Выход для отвлечения мяча	2	Уметь осуществлять данный прием.
74-75	Розыгрыш мяча	2	Уметь осуществлять данный прием.
76-77	Атака корзины	2	Уметь осуществлять данный прием.
78-79	Передача мяча и выход	2	Уметь осуществлять данный прием.
80-81	Заслон	2	Уметь осуществлять данный прием.
82-83	Наведение	2	Уметь осуществлять данный прием.
84-85	Пересечение	2	Уметь осуществлять данный прием.
86-87	Треугольник	2	Уметь осуществлять данный прием.
88-89	Тройка	2	Уметь осуществлять данный прием.
90-92	Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в нападении	3	Уметь сочетать способы передвижения с техническими приемами игры в нападении
93-94	Физическая подготовка	2	Комплекс физических упражнений на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости)
95-98	Учебная тренировочная игра	4	Уметь играть в баскетбол по правилам, а также взаимодействовать с командой
Техника защиты			
99-100	Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны	2	Знать технику защиты в игре в баскетбол владеть ею.
101-102	Техника овладения мячом	1	Знать технику выполнения данного приема, владеть ею.
103-104	Вырывание мяча	2	Знать технику выполнения данного приема, владеть ею.
105-106	Выбивание мяча	2	Знать технику выполнения данного приема, владеть ею.
107-108	Перехват мяча	2	Знать технику выполнения данного приема, владеть ею.
109-110	Противодействие получению мяча	2	Знать технику выполнения данного приема, владеть ею.
111-112	Противодействие выходу на свободное место	2	Знать технику выполнения данного приема, владеть ею.
113-114	Противодействие розыгрышу мяча	2	Знать технику выполнения данного приема, владеть ею.
115-116	Противодействие атаке корзины	2	Знать технику выполнения данного приема, владеть ею.
117-118	Подстраховка	2	Знать технику выполнения данного приема, владеть ею.
119-120	Переключение	2	Знать технику выполнения данного приема, владеть ею.
121-122	Проскальзывание	2	Знать технику выполнения данного приема, владеть ею.
123-124	Групповой отбор мяча	2	Знать технику выполнения данного приема, владеть ею.
125-127	Физическая подготовка	3	Комплекс физических упражнений на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости)
128-130	Учебная тренировочная игра в баскетбол	3	Уметь играть в баскетбол по правилам, а также взаимодействовать с командой
Тактическая подготовка			
131-133	Индивидуальные действия (без мяча, и с мячом)	3	Действия без мяча: выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча. Действия с мячом: выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета. Выбор способа передачи мяча в зависимости от расстояния. Владеть тактическими приемами.
134-136	Физическая подготовка	3	Комплекс физических упражнений, на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости).
137-140	Учебная тренировочная игра в баскетбол	4	Уметь играть в баскетбол по правилам, а также взаимодействовать с командой, знать тактические действия, применять их.

Тематический план 2 года обучения (14 -18 лет)

	Тема занятия	Кол-во часов	Основные элементы содержания, их отработка
1	Техника безопасности во время тренировочных занятий по баскетболу.	1	Знать и соблюдать технику безопасности во время тренировочных занятий по баскетболу.
2-3	Теоретическая подготовка	2	Обзор основных теоретических понятий
4-8	Физическая подготовка	5	Комплекс физических упражнений на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости).
Техника передвижения			
9-10	Повороты в движении	2	Совершенствуется все способы перемещения в комплексных упражнениях преимущественно в сочетании с другими приемами игры.
11-12	Передвижение в нападении с изменением направления	2	
13-14	Передвижение в защитной стойке с изменением направления	2	
15-20	Физическая подготовка	6	Комплекс физических упражнений на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости)
21-27	Учебная тренировочная игра в баскетбол	7	Уметь играть в баскетбол, а также взаимодействовать с командой. Знать правило игры.
Техника владения мячом (Ловля мяча)			
28-29	Ловля мяча двумя руками с низкого отскока	2	При ловле мяча игрок выставляет слегка согнутые руки навстречу летящему мячу, в момент соприкосновения пальцев обхватывает его с двух сторон.
30-31	Ловля мяча одной рукой на уровне груди	2	
32-33	Ловля мяча при встречном движении	2	
34-39	Физическая подготовка	6	Комплекс физических упражнений на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости)
40-47	Учебная тренировочная игра в баскетбол	8	Уметь играть в баскетбол, а также взаимодействовать с командой. Знать правила игры.
Передача мяча			
48-49	Передача мяча одной рукой от плеча	2	Выпрямляя руки, мяч толкаем к цели, помогая при этом движением ног и в конце активным движением пальцев и кистей.
50-51	Передача мяча одной рукой сверху	2	
52-53	Передача мяча одной рукой снизу	2	
54-55	Передачи мяча одной рукой по площадке	2	
56-59	Передача мяча изученными способами при встречном движении.	4	Комплекс физических упражнений на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости).
60-65	Физическая подготовка	6	
66-73	Учебная тренировочная игра в баскетбол	8	
Броски мяча в корзину			
74-75	Бросок мяча одной рукой сверху в движении	2	Знать технику броска мяча в корзину (от груди, сверху, от плеча и движение). Уметь играть в баскетбол, а также взаимодействовать с командой
76-77	Бросок мяча двумя руками снизу в движении	2	
78-79	Бросок мяча одной рукой сверху в прыжке	2	
80-82	Штрафной бросок	3	
83-90	Учебная тренировочная игра в баскетбол	8	Уметь играть в баскетбол, а также взаимодействовать с командой
91-96	Физическая подготовка	6	Комплекс физических упражнений, на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости).
Ведение мяча			
97-98	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения	2	Передвижение игрока с последовательными толчками мяча в пол одной рукой, рука встречает мяч на уровне пояса кистью, сгибается в локте, не давая мячу подняться выше пояса, и снова направляет его в пол. Уметь играть в баскетбол.
99-100	Обводка противника с изменением скорости	2	
101-102	Обводка противника с изменением высоты отскока	2	
103-104	Обманные действия	2	Финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.
105-112	Учебная тренировочная игра в баскетбол	8	Уметь играть в баскетбол по правилам, а также

	баскетбол		взаимодействовать с командой
113-118	Физическая подготовка	6	Комплекс физических упражнений на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости)
Техника защиты			
119-122	Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите	4	Совершенствовать технику защиты в игре в баскетбол, владеть ею.
123-124	Выбивание мяча при ведении впереди	2	Совершенствовать технику защиты в игре в баскетбол, владеть ею.
125-126	Накрывание мяча спереди при броске в кольцо	2	Совершенствовать технику защиты в игре в баскетбол, владеть ею. Уметь играть в баскетбол.
127-128	Против тройки	2	Совершенствовать технику защиты в игре в баскетбол, владеть ею.
129-130	Против малой восьмерки	2	Совершенствовать технику защиты в игре в баскетбол, владеть ею.
131-132	Против скрестного выхода	2	Совершенствовать технику защиты в игре в баскетбол, владеть ею.
133-134	Против сдвоенного заслона	2	Совершенствовать технику защиты в игре в баскетбол, владеть ею.
135-136	Против наведения на двух	2	Совершенствовать технику защиты в игре в баскетбол, владеть ею.
137-139	Система личной защиты	3	Совершенствовать технику личной защиты в игре в баскетбол, владеть ею.
140-142	Система зонной защиты	3	Совершенствовать технику зонной защиты в игре в баскетбол, владеть ею.
143-145	Система смешанной защиты	3	Совершенствовать технику смешанной защиты в игре в баскетбол, владеть ею.
146-148	Система личного прессинга	3	Совершенствовать технику личного прессинга в игре в баскетбол, владеть ею.
149-151	Система зонного прессинга	3	Совершенствовать технику зонного прессинга в игре в баскетбол, владеть ею.
152-153	Игра в большинстве	2	Совершенствовать технику игры в большинстве, владеть ею.
154-155	Игра в меньшинстве	2	Совершенствовать технику игры в меньшинстве, владеть ею.
156-159	Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите	4	Уметь сочетать способы передвижения с техническими приемами игры в защите
160-167	Учебная тренировочная игра в баскетбол	8	Уметь играть в баскетбол, а также взаимодействовать с командой. Знать правила игры.
Техника нападения			
168-169	Малая восьмерка	2	Совершенствовать технику нападения с применением изучаемого приема
170-171	Скрестный выход	2	Совершенствовать технику нападения с применением изучаемого приема
172-173	Сдвоенный заслон	2	Совершенствовать технику нападения с применением изучаемого приема
174	Наведение на двух игроков	1	Совершенствовать технику нападения с применением изучаемого приема
175-176	Система быстрого прорыва	2	Совершенствовать технику нападения с применением системы быстрого прорыва
177-178	Система эшелонированного прорыва	2	Совершенствовать технику нападения с применением системы эшелонного прорыва
179-180	Система нападения через центрального	2	Совершенствовать технику с применением системы нападения через центрального
181-182	Система нападения без центрального	2	Совершенствовать технику с применением системы нападения через центрального
183-184	Игра в численном большинстве	2	Совершенствовать навык игры в численном большинстве
185-186	Игра в меньшинстве	2	Совершенствовать навык игры в численном меньшинстве
187-190	Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в нападении	4	Уметь сочетать в игре способы передвижения с техническими приемами игры в нападении.
191-197	Учебная тренировочная игра в	7	Уметь играть в баскетбол, а также взаимодействовать с

	баскетбол		командой. Знать правила игры.
Тактическая подготовка			
198-200	Индивидуальные действия (без мяча, и с мячом)	3	Действия без мяча: выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде. Действия с мячом: выбор способа броска мяча в корзину в зависимости от расстояния до нее.
201-210	Учебная тренировочная игра в баскетбол	10	Уметь играть в баскетбол, а также взаимодействовать с командой. Знать правила игры.

Содержание образования программы 1 – 2 г обучения

Вводное занятие - 1. Проведение инструктажа по технике безопасности, пожарной безопасности; беседа о правилах поведения в спортивном зале; правила использования спортивного инвентаря, беседа о предотвращении травматизма на занятиях. Правила игры в баскетбол. История развития баскетбола.

Вводное занятие -2. Техника безопасности: проведение планового инструктажа по технике безопасности; беседа о предотвращении травматизма на занятиях.

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России: место и роль физической культуры в жизни общества. Физические упражнения – эффективные средства для физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

2. История возникновения баскетбола. Обзор состояния и развития баскетбола: развитие баскетбола в России и за рубежом, чемпионаты Европы и мира, Олимпийские игры. Современный баскетбол и пути его совершенствования. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания.

3. Причины простудных заболеваний и профилактика. Виды закаливания организма. Основы национального питания. Режим дня. Личная гигиена: понятие о гигиене тела. Вредные привычки и их профилактика. Правильный подбор спортивной одежды, обуви, инвентаря.

4. Строение и функции организма человека: физиологические особенности детского организма. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

5. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства спортивной тренировки.

6. Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки.

7. Техническая подготовка юного спортсмена.

8. Правила игры в баскетбол, правила соревнований, судейство: разбор правил игры, права и обязанности игроков, обязанности судей, нормативные документы.

Физическая подготовка для двух лет обучения

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга: интервал, дистанция, фланг; колонна; направляющий, замыкающий; строевая стойка: основная стойка; команды «Ровняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Поворот направо (налево)!»; передвижения: «Обход», «змейка», «круг».

Гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами (до 1 кг): поднимание, опускание,

перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча. Переноска набивного мяча (до 2 кг). Упражнения с гимнастическими палками, гантелями (до 2 кг). Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов: индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами (до 1 кг) и гантелями (до 2 кг).

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения для стопы, передней, задней, внутренней поверхности ног, мышц спины, живота, косых мышц туловища. Упражнения без предметов: индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами (до 1 кг) и гантелями (до 2 кг). Упражнения со скакалкой. Различные прыжковые упражнения.

Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Подготовительные упражнения для моста. Мост с помощью партнера.

Легкоатлетические упражнения.

Бег. Бег с ускорением до 30 – 40 м. Низкий старт и стартовый разбег. Повторный бег 2 – 3 раза по 20 – 30 м. Бег 30 – 60 м с низкого старта. Эстафетный бег до 60 м. этапами. Бег до 60 м. с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс 300-500 м.

Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180 градусов с прямого разбега. Прыжки в высоту способом перешагивание. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину способом согнув ноги.

Метания. Метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность. Метание мяча в цель с 5, 10 м. Метание мяча в стену на дальность отскока.

Спортивные игры.

Футбол, бадминтон, настольный теннис, волейбол. Начальные навыки в технике спортивных игр. Игры проводятся по упрощенным правилам.

Подвижные игры.

«Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу».

Ходьба на лыжах.

Основные способы передвижения, повороты, спуски. Подъемы, торможения. Передвижения на скорость до 1 км. Эстафеты на лыжах.

Основные способы передвижения на коньках.

Бег на скорость, эстафеты, игры, катание парами, тройками.

Плавание.

Умение проплыть 25 м без учета времени и на время любым способом.

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 голеньях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.

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 и комбинированной координации.

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, аритмичный 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).

1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 40 с

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

4. Бег 300 м., 600 м.

Упражнения для воспитания скоростно- силовых качеств.

Одиночные и серийные прыжки с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов.

Спрыгивания с возвышения 40-60 см с последующим подпрыгиванием вверх и вниз, максимально быстрое отталкивание. Прыжки со скакалками. Прыжки с преодолением препятствия.

Техническая подготовка

Для правильного и целенаправленного обучения школьников технике игры в баскетбол необходимо соблюдать последовательность обучения основным техническим приемам. Учитель в соответствии с программным материалом самостоятельно подбирает упражнения-задания при планировании занятия с учетом данной последовательности.

Техника нападения

Последовательность обучения технике передвижения

1. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперед).
2. Ходьба, бег.
3. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед).
4. Прыжки толчком двух ног.
5. Прыжки толчком одной ноги.
6. Остановки (прыжком, двумя шагами)
7. Повороты на месте (вперед, назад)

Последовательность обучения технике остановки в два шага.

1. Изучение техники остановки без мяча: во время ходьбы, во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе (по прямой и с изменением направления).
2. Внезапная остановка по сигналу.
3. Остановка после ловли мяча.
4. Остановка после ведения мяча.

Последовательность обучения технике поворотов.

1. Выполнение поворотов, стоя на месте без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Выполнение поворотов с мячом, стоя рядом с пассивным защитником.
4. То же, но против активно действующего защитника.
5. Выполнение поворотов после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом.

Последовательность обучения технике передачи мяча.

1. Передача и ловля мяча, стоя на месте.
2. То же, но с переносом веса тела напереди стоящую ногу в момент передачи и на сзади стоящую ногу в момент ловли.
3. Передача в сторону на месте.
4. То же, только с шагом вперед и в сторону выполняемой передачи; ловить мяч с шагом вперед и с шагом назад.
5. Передача мяча двумя руками от груди.
6. Передача мяча двумя руками сверху.
7. Передача мяча одной рукой от плеча.
8. Передача мяча двумя руками снизу.
9. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.
10. Передача мяча с последующим движением игрока в ту же сторону.
11. Передача мяча с последующим движением игрока в противоположную сторону, затем – в других направлениях.

12. Передача мяча стоящим на месте игроком партнеру, двигающемуся навстречу по прямой.
13. То же, но партнеру, двигающемуся под углом.
14. Передача мяча между игроками, двигающимися навстречу друг другу по прямой, под углом.
15. Передача мяча между игроками, двигающимися параллельно.
16. Передача мяча в движении без сопротивления, затем с пассивным и активным противодействием.
17. То же, но уже в итоговой обстановке и в соревнованиях.

Последовательность обучению ловли мяча.

1. Ловля мяча двумя руками на уровне груди.
2. Ловля двумя руками «высокого» мяча.
3. Ловля двумя руками «низкого» мяча.
4. Ловля двумя руками «катящегося» мяча.

Последовательность обучению броску мяча с места.

1. Бросок мяча двумя руками от груди.
2. Бросок мяча одной рукой от плеча.
3. Бросок мяча одной рукой сверху.
4. Бросок мяча двумя руками сверху.

Последовательность обучения ведению мяча.

1. Ведение мяча с высоким отскоком.
2. Ведение мяча с низким отскоком.
3. Ведение мяча с изменением скорости передвижения.
4. Ведение мяча с изменением высокого отскока.
5. Ведение мяча с переводом на другую руку.
6. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.

Техника защиты

Последовательность обучения технике передвижения в защитной стойке.

1. Передвижение в защитной стойке приставными шагами правым и левым боком.
2. Передвижение в защитной стойке приставными шагами вперед и назад.
3. Передвижение в защитной стойке по заданию.
4. Передвижение в защитной стойке с повторением действий партнера («зеркальное» выполнение).
5. Выполнение передвижений защитной стойке с применением комбинаций из изученных передвижений.
6. Выполнение других защитных действий игроков до и после передвижения в защитной стойке.

Последовательность обучения технике овладения мячом.

1. Вырывание мяча
2. Выбивание мяча.
3. Перехват мяча.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия

Действия без мяча:

Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча.

Действия с мячом:

Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.

Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.

Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.

2. Групповые действия

Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».

Взаимодействие трех игроков «треугольник».

3. Командные действия

Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия

Выбор места по отношению к нападающему с мячом.

Применение изученных защитных строк и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего.

Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.

Противодействия выходу на свободное место для получения мяча.

Действия одного защитника против двух нападающих.

2. Групповые действия

Взаимодействия двух игроков «подстраховка».

3. Командные действия

Переключения от действия в нападении к действиям в защите.

Интегральная подготовка

1. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.
2. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.
4. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).
5. Многократное выполнение технических приемов.
6. Многократное выполнение технических приемов.
7. Многократное выполнение тактических действий.
8. Подвижные игры.
9. Учебные игры.

Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика приобретается на учебно-тренировочных занятиях и на контрольных играх. Необходимо приобрести следующие навыки и умения:

1. умение составить план разминки и ее проведение с группой товарищей.
2. определение и исправление ошибок собственных у товарищей по команде.
3. проведение тренировочных занятий в младшей группе под наблюдением тренера.
4. руководство командой во время соревнований под наблюдением тренера.
5. умение вести технический протокол.
6. умение вести протокол игры.
6. участие в судействе учебных групп под наблюдением тренера и самостоятельно.
7. участие в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
8. судейство игры в качестве судьи в поле.

Психологическая подготовка (для всех возрастных игр)

Психологическая подготовка юных спортсменов выполняется на занятиях и состоит из:

1. общепсихологическая подготовка – формирование личности спортсмена, межличностные отношения, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

2. психологическая подготовка к соревнованиям – общая психологическая подготовка к соревнованиям в течение года и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

3. управление нервно-психическое восстановление спортсмена – снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировки, соревновательных нагрузок.

Игровая подготовка

Игровая подготовка осуществляется на учебно-тренировочных занятиях и контрольных играх: передачи мяча в парах, в тройках; восьмерка. 2-х сторонняя игра на одну корзину и по всей площадке. Комбинации из изученных упражнений, приближенных к игровой ситуации. Защита: зонная, личная, зонный прессинг. Атака: позиционная, через центрального, быстрый прорыв. Амплуа игроков № 1, 2, 3. Усложнение игровой ситуации. Моделирование игры соперника. Используются подвижные и спортивные игры.

Воспитательная работа

Воспитательную работу тренер должен проводить во время учебно-тренировочных занятий, на тренировочных сборах и в спортивных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует: патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, аккуратность, трудолюбие). Важное место в воспитании отводится соревнованиям – этика спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настроить игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования – это контроль за успешностью воспитательной работы в команде.

Педагогический контроль подготовленности

В процессе занятий с учащимися баскетболом педагоги должны систематически осуществлять педагогический контроль подготовленности занимающихся. Одним из основных методов такого контроля является наблюдение. Систематические наблюдения позволяют создать целостное представление как о группе в целом, так и о каждом занимающемся. Наблюдение позволяет преподавателям оценить способности и возможности каждого занимающегося, определить пути обучения и воспитания с учетом особенностей индивидуального развития того или иного ребенка. В первую очередь на каждом занятии необходимо осуществлять педагогический контроль переносимости учащимися физической нагрузки по внешним признакам утомления.

Важнейшим методом педагогического контроля является **тестирование**. С помощью этого метода, то есть по результатам его выполнения у занимающихся имеется возможность объективно определить уровень общей и специальной подготовленности учащихся. Тестирование занимающихся в секции баскетбола рекомендуется проводить в начале, середине и конце учебного года.

Контрольные испытания

Контрольные испытания (программные требования) определяют качество учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах подготовки и уровень их подготовленности:

1. усвоение изученного материала
2. результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели.

3. выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Контроль подготовленности баскетболистов учебно-тренировочных группах необходимо вести с учетом их биологического возраста, неодинакового развития детей с разной длиной тела.

Контрольные испытания:

В группах начальной подготовки I г/о и II г/о – выполнение норм по физической и технической подготовке не менее 30-40 % всех видов.

В учебно-тренировочных группах I, II г/о – (по выбору тренера до 3-х видов в ОФП и трех видов СФП) выполнение норм по ОФП и СФП; в учебно-тренировочных группах III, IV, V г/о -выполнение норм по ОФП, СФП и выполнение нормативов спортивного разряда.

На этапе спортивного совершенствования I, II г/о - выполнение нормативов по ОФП, СФП, требования спортивного разряда и требований ЕВСК

Контрольные упражнения (тесты):

Технико-тактическая подготовка: 1) передвижение в защитной стойке, 2) скоростное ведение, 3) передачи мяча, 4) броски с дистанции, 5) штрафные броски.

Физическая подготовка: 1) прыжок в длину с места, 2) прыжок с доставанием, 3) бег 40 с., 20м., 4) бег на длинную дистанцию, 5) челночный бег.

Сдача контрольных нормативов. Промежуточная аттестация обучающихся предусматривается два раза в год: текущая - в декабре и годовая – в мае

Медико-педагогический контроль

Медико-педагогический контроль применяется для установления взаимосвязи между индивидуальными тренировочными и соревновательными нагрузками и результатами, достигнутыми в соревнованиях. Контроль достигается показателями:

- функциональное состояние и подготовленность спортсмена в стандартных условиях;
 - тренировочные и соревновательные воздействия;
 - состояние условий соревнований;
- с помощью группы тестов:

1. тесты в покое - показатели физического развития (длина и масса тела, обхват рук, ног, туловища), функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой системы, психические тесты.

2. стандартные тесты – контрольные нормативы ОФП выполняют все без предельной нагрузки. Если задается механическая величина нагрузки, то измеряются медико-биологические показатели, если нагрузка теста задается по величине сдвигов медико-биологических показателей, то измеряются физические величины (время, расстояние).

3. при максимальном двигательном результате измеряют показатели силы, ЧСС, МПК, анаэробный порог.

Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями: - количество соревнований за год подготовки и динамика результатов, - измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Контроль за состоянием здоровья спортсмена:

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год - в конце подготовительного (осень) периода. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. Тренер и медицинский работник анализируют тренировочные нагрузки и определяют дозировку.

Восстановительные мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

Применяются психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушаемого сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Физическая подготовленность (девочки)
(при приеме в секцию)

Таблица № 1

№	Контрольные упражнения	11 лет			12 лет			13 лет		
		отлично	хорошо	удовлетв	отлично	хорошо	удовлетв	отлично	хорошо	удовлетв
1.	Бег 20 м. (сек.)	3.8 и менее	3.9 – 4.1	4.2 – 4.4	3.7 и менее	3.8 – 4.1	4.2 – 4.4	3.5 и менее	3.6 – 4.0	4.1 – 4.3
2.	Высота подскока. (см.)	40 и выше	39 – 34	33 – 28	43 и выше	42 – 37	36 – 32	47 и выше	46 – 42	41 – 35
3.	Прыжок в длину с места. (см.)	170 и более	169 – 155	154– 141	175 и более	174 – 160	159 – 142	190 и более	189 – 175	174 – 160
4.	Бег 40 сек. (м.)	169 и более	168 – 158	157 – 152	174 и более	173 – 163	162 – 156	182 и более	181 – 175	175 – 172
5.	Бег 60 м. (сек.)	9.6 и менее	9.7 – 10.4	10.5 – 11.2	9.2 и менее	9.3 – 9.9	10.0 – 10.4	8.8 и менее	8.9 – 9.5	9.6 – 10.1
6.	Бег 300 м. (сек.)	55.0 и менее	55.1 – 57	57.1 – 59.5	54.0 и менее	54.1 – 56.5	56.6 – 58.5	52.0 и менее	52.1 – 54.5	54.6 – 56.5

Физическая подготовленность (мальчики)
(при приеме в секцию)

Таблица № 2

№	Контрольные упражнения	11 лет			12 лет			13 лет		
		отлично	хорошо	удовлетв	отлично	хорошо	удовлетв	отлично	хорошо	удовлетв
1.	Бег 20 м. (сек.)	3.7 и менее	3.8 – 4.0	4.1 – 4.3	3.5 и менее	3.6 – 3.8	3.9 – 4.1	3.3 и менее	3.4 – 3.7	3.8 – 4.1
2.	Высота подскока. (см.)	44 и выше	43 – 36	35 – 30	46 и выше	45 – 39	38 – 32	50 и выше	49 – 43	42 – 38
3.	Прыжок в длину с места. (см.)	180 и более	179 – 165	164– 154	186 и более	185 – 168	167 – 152	196 и более	195 – 180	179 – 165
4.	Бег 40 сек. (м.)	175 и более	174 – 168	167 – 162	180 и более	179 – 174	173 – 169	195 и более	194 – 185	184 – 180
5.	Бег 60 м. (сек.)	9.0 и менее	9.1 – 9.8	9.9 – 10.2	8.7 и менее	8.8 – 9.3	9.4 – 10.0	8.2 и менее	8.3 – 9.2	9.3 – 9.8
6.	Бег 300 м. (сек.)	53.9 и менее	54.0 – 56	56.1 – 58.0	52.0 и менее	52.1 – 54.0	54.1 – 56.0	48.0 и менее	48.1 – 50.8	50.9 – 52.8

Физическая подготовленность

Таблица № 3

№	Содержание требований	1 год обучения		2 год обучения	
		(переводные)		(выпускные)	
1.	Бег 20 м. (сек.)	4,1	4.0	4.0	3.9
2.	Высота подскока. (см.)	41	44	42	48
3.	Прыжок в длину с места. (см.)	174	186	187	192
4.	Бег 40 сек. (м.)	174	180	180	192
5.	Бег 60 м. (сек.)	9.4	9.1	9.2	8.9
6.	Бег 300 м. (сек.)	54.5	52.0	53.0	50

Техническая подготовленность

Таблица № 4

№	Содержание требований	2-ой год обучения (выпускные)	
		девочки	мальчики
1.	Перемещение 6 х 5 м (сек.)	10.0	9.7
2.	Комбинированное упражнение	38.0	37.0
3.	Штрафные броски (%)	38	42
4.	Броски с точек (%)	36	39

Методические рекомендации

Особенности физического развития детей

В педагогике возраст с 7 до 18 лет принято делить на три периода - младший (8-13 лет), средний, или подростковый (14-15 лет), и старший, или юношеский (16-18 лет), школьный возраст.

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата. Однако длина тела в этот период увеличивается быстрее, чем масса. Суставы детей отличаются подвижностью, а связочный аппарат эластичностью, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Большую подвижность сохраняет до 8-9 лет позвоночный столб. Мышцы детей имеют тонкие волокна и содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

На данный период приходится быстрое развитие мышечной системы. Так, с 13-летнего возраста отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышечных волокон. При этом у мальчиков мышечная масса особенно интенсивно возрастает в 13-14 лет, а у девочек - в 11-12 лет. На фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося в этот период развития центральной нервной системы у подростков заметно ощущается незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому у подростков 12-15 лет адаптационные возможности системы кровообращения при мышечной деятельности значительно ниже, чем в юношеском возрасте. Полного морфологического и функционального совершенства сердце достигает лишь к 20 годам.

Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития организма. Этот процесс протекает в отдельных органах и системах относительно спокойно и равномерно. Завершается половое созревание юношей и девушек, четко проявляются половые и индивидуальные различия, как в строении, так и в функциях организма, замедляется рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост массы. Юноши заметно опережают девушек в этих показателях. В среднем юноши выше девушек на 10-12 см и тяжелее на 5-8 кг; масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13%, а масса подкожной жировой ткани меньше на 10%. Туловище юношей немного короче, а руки и ноги длиннее, чем у девушек.

В этот период почти завершается процесс окостенения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей, их скелет уже способен выдерживать значительные нагрузки.

Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро. В связи с увеличением мышечной массы появляются благоприятные возможности для дальнейшего развития таких физических качеств, как сила и выносливость. В данном возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц туловища.

Главным средством обучения и тренировки школьников в баскетбол являются физические упражнения, условно подразделяемые на основные и вспомогательные. К числу основных относятся упражнения по технике и тактике и собственно сама игра в баскетбол. Вспомогательные упражнения делятся на две группы - общеподготовительные и специально-подготовительные. Первые, в состав которых в основном входят общеразвивающие упражнения и гигиенические факторы, предназначаются для создания у занимающихся необходимых предпосылок для освоения основных приемов игры, достижения разносторонней физической подготовленности и оздоровления. Вторые предназначены для достижения необходимых физических качеств и овладения специальными двигательными навыками. Последние, в свою очередь, разделяются на такие тесно связанные между собой виды, как подготовительные и подводящие упражнения. Подготовительные упражнения (разнообразные упражнения с предметами и без предметов, подвижные игры, эстафеты) решают задачу развития у школьников специальных физических способностей. Подводящие упражнения - это отдельные элементы сложно координированных движений или все двигательное действие, выполняемое в облегченных условиях, а также его имитация. Например, выполнение технического приема без мяча - это подводящее упражнение, смысл которого - овладение структурой данного приема.

Физическая подготовка

Физическая подготовка школьников, занимающихся в секции баскетбола, предполагает их всестороннее развитие, укрепление органов и систем организма, развитие физических качеств и расширение функциональных возможностей. Различается общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и, естественно, для будущей трудовой деятельности юных спортсменов. Словом, общая физическая подготовка - это важнейшая сторона процесса подготовки юных баскетболистов, та его основа, без которой немыслимо качественное овладение занимающимися всем арсеналом технических приемов и тактических действий баскетбола. Основными средствами общей физической подготовки служат, прежде всего, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения из других видов спорта, подвижные игры, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся.

Специальная физическая подготовка основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся. Она предполагает развитие таких физических качеств, специфических для баскетбола, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача специальной физической подготовки - улучшение деятельности всех систем организма занимающихся, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. В процессе подготовки юных баскетболистов преподаватели наряду с преимущественной направленностью в развитии определенных физических качеств должны также уделять внимание и развитию тех качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Следует также учитывать, что у девочек сенситивные периоды развития физических качеств наступают обычно на один год раньше, чем у мальчиков.

Развитие силы. Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или же противостоять ему за счет мышечных усилий. Баскетбол предъявляет достаточно высокие требования к силовым способностям игроков, в значительной степени определяющих быстроту выполнения технических приемов и тактических действий, скорость перемещения, а также имеющих большое значение в проявлении выносливости и ловкости. Таким образом, футбол требует, прежде всего, скоростно-силовых способностей, т.е. игроки должны проявлять силовые способности при выполнении движений с мячом и без мяча в очень короткое время. Сила мышц зависит от иннервации центральной нервной системы, физиологического поперечника мышц, особенностей биохимических процессов, протекающих в работающих мышцах, и, конечно, от степени утомления. Не следует сбрасывать со счетов и умение занимающихся проявлять значительные волевые усилия для преодоления сопротивления с последующим расслаблением.

Наиболее благоприятными периодами для развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до 16-18 лет, а у девочек и девушек - от 11-12 до 15-16 лет. А вот наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет. Именно в этот период силовые способности в наибольшей степени поддаются целенаправленным воздействиям. Таким образом, именно с учетом приведенных данных на каждом этапе многолетней подготовки следует планировать работу по развитию данного физического качества у школьников, занимающихся в секции баскетбола.

Развитие быстроты. Быстрота - это способность выполнять двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени. Проявления этого физического качества многообразны. Различаются элементарные и комплексные формы таких проявлений. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений, быстрота начала движений. К комплексным формам проявления данного физического качества относятся скорость старта в простой и сложной ситуациях, скорость стартового разгона,

абсолютная (пиковая) скорость, скорость рывково-тормозных действий, скорость выполнения технического приема, скорость переключения от одного действия к другому.

Наиболее благоприятными периодами для развития быстроты у мальчиков и девочек считается возраст от 7 до 11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается с 11 до 14-15 лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений. В целом половые различия в уровне развития скоростных способностей у детей и подростков невелики до достижения ими 12-13-летнего возраста. Однако позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий (например, бег).

Литература

1. Видякин М.В. "Внеклассные мероприятия в средней школе" – 2004 г
2. Волков Л.В. "Теория и методика детского и юношеского спорта" – 2002г.
3. Примерные программы спортивной тренировки для ДЮСШ и СДЮШОД по баскетболу. (Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту 2004г.)
4. Методические рекомендации по подготовке игроков № 1, 2, 3. Москва 1999г.
5. Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10-13 лет. Москва 1999г.
6. Баскетбол. Форма защиты. Москва. 1999г.
7. Дозирование физических нагрузок школьников. Москва «Просвещение» 1991 г.