

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДАВЫДОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НИКОЛАЕВСКИЙ РАЙОН» УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрен на заседании
Педагогического совета
от « 27 » 08 2023 года
Протокол № 1

Утверждаю
директор школы
_____ Г.Н.Костин
Приказ № «78 » от 28.08. 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»
(базовый уровень)
Возраст обучающихся: 11 -17 лет
Срок реализации: 1 год

Программу разработал:
Саргсян А.М.

педагог дополнительного
образования

2023г.

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Каждый ребенок обладает теми или иными спортивными способностями, поэтому в современной педагогике раскрытие физических возможностей детей становится одним из главных задач.

Данная программа является программой дополнительного образования **физкультурно-спортивной направленности**, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Уровень программы - *базовый*.

Программа разработана в соответствии со следующими **нормативными документами**:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Актуальность программы. Среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы с обучающимися во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол включают большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Отличительная особенность программы. Программа предоставляет возможности обучающимся, достигшим 11-17 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье.

Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. У обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам

коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Инновационность программы состоит в том, что наряду с традиционными формами предъявления и демонстрации спортивных достижений в программе предусмотрена такая форма, как защита проекта (мини-проекта). Технология проектного обучения – самостоятельная поисковая, исследовательская, проблемная, творческая деятельность обучающихся, совместная или индивидуальная.

Адресат программы. Программа предназначена для проведения занятий с обучающимися 11-17 лет.

Этот возраст характеризуется следующими особенностями: это обучающиеся, которым знаком данный вид спорта. У них сформированы базовые представления о тактике и технике ведения данного вида игры. В этом возрасте может развиваться и достигать высокой степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений и способность дифференцировать мышечное напряжение.

Особенности организации образовательного процесса. В соответствии с учебным планом программы детского объединения группы сформированы из обучающихся одной возрастной категории. Состав группы – постоянный. Количество обучающихся в группе – не менее 15 человек.

Формы обучения и виды занятий. Программа рассчитана на очную форму обучения (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации").

Обучение в объединении очное, групповое.

В содержание учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки входят:

Общефизическая подготовка с широким диапазоном средств всестороннего физического воздействия.

Подготовительные упражнения, способствующие овладению разнообразными технико-тактическими приемами.

Подводящие и основные упражнения, способствующие овладению техническими и тактическими приемами.

Подготовительные игры и игровые упражнения.

Теоретические занятия по программе.

Объем и сроки освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения и разделена на два модуля. Общее количество часов по программе составляет 144 часа, из них первый модуль – 64 часа, второй модуль – 80 часов.

Режим занятий. Продолжительность занятий установлена на основании СанПин 2.4.3648-20: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». Продолжительность одного занятия - 45 минут, между занятиями 15-минутные перерывы. Занятия проводятся **два раза в неделю, по 2 часа**: первая часть занятия длится 45 минут, за которой следует перерыв (15 минут), вторая часть занятия также составляет 45 минут, организационный момент – 15 минут.

Условия приема детей: в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию врачом. Наполняемость группы – не менее 15 человек, состав группы – смешанный по возрастному и половому признаку.

Сетевое взаимодействие. Программа реализуется на базе Муниципального общеобразовательного учреждения Давыдовской средней школы. Обучающиеся активно принимают участие в воспитательной работе школы..

1.2.ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель : привитие интереса к регулярным занятиям спортом и баскетболом в частности, формирование индивидуального игрового стиля обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

овладение основным техническими требованиями баскетбола (бросок с двух шагов ведения, ведения с изменением направления, повороты);

умение вести игру в одно кольцо в среднем темпе, владение счетом;

повышение функциональной подготовленности;

расширение диапазона технических приемов (сложных бросков, передач, дриблингов, финтов);

формирование умения играть в паре в одно кольцо в медленном и среднем темпе.

Развивающие:

формирование основных физических качеств (быстроты, гибкости, ловкости, выносливости, силы);

развитие основ специальных физических качеств (реакции, чувства мяча);

повышение уровня специальных физических качеств (быстроты реакции, чувства мяча, быстроты исполнения бросков, открываний в штрафной площадке);

приобретение навыков судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.

Воспитывающие:

формирование основных морально- эстетических принципов (уважение к окружающим, вежливости, взаимопонимания, взаимопомощи);

привитие чувства ответственности, сознательности и активности на занятиях

1.3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

Модуль 1(64 ч)

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8		
2	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1	1		Тестирование, устный опрос
3	История развития волейбола.	1	1		Тестирование, устный опрос
4	Личная гигиена, закаливание. Режим питания. Режим дня.	1	1		Тестирование, устный опрос
5	Врачебный контроль.	1	1		Тестирование, практическое задание, устный опрос
6	Правила игры баскетбол.	2	2		Тестирование, устный опрос

7	Правила соревнований.	2	2		Тестирование, устный опрос
8	Общая и специальная физическая подготовка	46		46	
9	Общая физическая подготовка (ОФП)	10		10	Наблюдение
ИТОГО		64	8	56	
МОДУЛЬ 2(80 ч)					
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	12		12	Наблюдение
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	24		24	Наблюдение
3	Технико-тактическая подготовка (ТТП).	86		86	
4	Перемещения и стойки.	2		2	Наблюдение
5	Ведение мяча	10		10	Практическое задание
6	Передача и ловля мяча	8		8	Практическое задание
7	Броски мяча	10		10	Практическое задание
8	Накрывание, заслон, перехват мяча	8		8	Практическое задание
9	Тактические комбинации	10		10	Практическое задание
10	Позиционное нападение	8		8	Практическое задание
11	Инструкторская и судейская практика	6		6	Практическое задание
12	Игра по упрощенным правилам	12		12	Практическое задание
13	Двухсторонняя игра по правилам	12		12	Участие в соревнованиях
14	Контрольно-оценочные испытания. Итоговое занятие	4		4	
ИТОГО		80	0	80	
ВСЕГО		144	8	136	

Содержание учебного плана.

Модуль 1(64 ч)

Теоретическая подготовка

1.Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Теория:Правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий, экскурсий, показательных выступлений, соревнований, тестовых испытаний.

Правила пожарной безопасности, безопасность дорожного движения.

Правила безопасности в связи с угрозой террористических актов.

Ознакомление с планом работы объединения.

Формы контроля: опрос

2.История развития волейбола.

Теория:История возникновения и развития баскетбола. История развития баскетбола в России, его лучшие представители. Развитие баскетбола на Кубани.

Формы контроля: тест

3. Личная гигиена, закаливание. Режим питания. Режим дня.

Теория: Личная гигиена баскетболиста, профилактика различных заболеваний. Гигиена места занятий. Гигиенические требования к одежде, обуви.

Закаливание как неотъемлемая часть здорового образа жизни.

Особенности питания при занятиях волейболом. Режим дня. Организация свободного времени.

Формы контроля: опрос

4. Врачебный контроль.

Теория: Медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Способы транспортировки пострадавшего. Контроль за изменениями ЧСС, артериального давления.

Формы контроля: опрос

5. Правила игры баскетбол.

Теория: Разметка площадки, кольца, мяч, б/б щиты. Состав команды. Расстановка игроков. Счет и результат игры. Упрощенные правила игры в баскетбол. Основные ошибки.

Формы контроля: тест

6. Правила соревнований.

Теория: Положение о соревнованиях. Оформление протоколов и заявок на участие в соревнованиях. Права и обязанности игроков. Форма. Подготовка мест соревнований. Обязанности судей. Основы судейской терминологии.

Практика: Жесты судей.

Формы контроля: опрос, наблюдение

7. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Задачи общей физической подготовки (ОФП):

1. Укрепление здоровья, содействие общему развитию организма учащихся, приобретению правильной осанки.

2. Развитие и совершенствование основных двигательных умений и навыков.

3. Укрепление систем организма учащихся, несущих основную нагрузку в игре.

Практика: Средствами ОФП являются строевые упражнения; общеразвивающие упражнения с предметами, без предметов, на месте, в движении, прыжки, прыжки на скакалках, бег, беговые упражнения, ускорения, упражнения на гимнастической стенке, скамейках, на перекладине, на матах; метание снаряда на дальность и в цель, упражнения на силу, выносливость, с отягощениями, упражнения с набивными мячами; упражнения на ловкость; упражнения на различных снарядах, тренажерах; занятия другими видами спорта.

Формы контроля: опрос, наблюдение

8. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Задачи специальной физической подготовки (СФП):

1. Развитие физических качеств, специфических для игровой деятельности.

2. Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры.

Формы контроля: опрос

Модуль 2 (80 ч.)

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Средствами СФП являются подготовительные упражнения, упражнения на развитие ловкости (различные выпады, броски, ловли мяча.)

2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Задачи специальной физической подготовки (СФП):

1. Развитие физических качеств, специфических для игровой деятельности.
2. Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры.

Формы контроля: наблюдение, опрос

3. Техничко-тактическая подготовка (ТТП).

Практика: Техника ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, перемещения, техника основной стойки баскетболиста.

Формы контроля: наблюдение

4. Перемещения и стойки.

Практика: Передвижения по площадке с различной интенсивностью вперед, назад, влево, вправо, без мяча, с мячом), быстроты (беговые упражнения: бег с низкого старта, с быстрой сменой направления, с ускорением, челночный бег, прыжковые упражнения: прыжки вперед и стороны, выпады из различных положений), выносливости (бег на длинные дистанции (до 3000-5000 метров), подтягивание на перекладине, отжимание от пола, от скамейки, подъем туловища из положения лежа на спине и на груди); подвижные и спортивные игры; специальные эстафеты.

Формы контроля: опрос, наблюдение

5. Ведение мяча

Практика: Ведение баскетбольного мяча левой и правой рукой на месте и в движении, дриблинг, ведение мяча с обводкой вокруг ног и туловища, перемещения, основные стойки

Формы контроля: наблюдение

6. Передача и ловля мяча

Практика: Передача мяча на месте и в движении и ловля мяча на месте и в движении (над головой двумя руками, от пола отскоком, от груди, правой и левой рукой от плеча, с поворотом, с шага, с двух шагов).

Формы контроля: наблюдение

7. Броски мяча

Теория: Штрафные броски, броски с бм зоны.

Практика: Бросок по кольцу с двух шагов после ведения.

Формы контроля: наблюдение

8. Накрывание, заслон, перехват мяча

Формы контроля: наблюдение

9. Тактические комбинации

Теория:Тактические комбинации двойка; восьмерка, без ведения мяча, только передачами и перемещениями в одну зону;

Практика:Комбинации в парах с ведением мяча без сопротивления; комбинации в парах с сопротивлением 2х1, 3х2, 3х3, 4х3, 5х5.

Формы контроля: наблюдение,опрос

10.Позиционное нападение

Практика:Позиционное нападение в одной зоне, без ведения мяча, в комбинации с реализацией броска мяча в корзину 3х3, 4х4, 5х5;то же самое с ведением мяча; то же самое в два кольца.

Формы контроля: наблюдение

11.Инструкторская и судейская практика

Теория:Судейство игры по упрощенным правилам, по официальным правилам в качестве помощника судьи и самостоятельно.

Практика: ведение протокола игры.

Формы контроля: наблюдение,опрос

12.Игра по упрощенным правилам

Формы контроля: наблюдение

13.Двухсторонняя игра по правилам

Формы контроля: наблюдение

14.Контрольно-оценочные испытания.

Итоговое занятие

Контрольно-оценочные испытания

Формы контроля: тест

1.4.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающиеся должны:

Знать:

историю развития баскетбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;

значение здорового образа жизни;

правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;

правила игры;

терминологию игры и жесты судьи;

технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;

основы атакующих и защитных действий;

Уметь:

владеть двигательными действиями, применяющимися в баскетболе, применять их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

применять в игре изученные тактические действия и приёмы;

соблюдать правила игры;

владеть индивидуальными навыками владения мячом;

применять основные приемы игры в баскетбол (перемещение, ведение мяча, передачи обманные движения, броски в кольцо различными способами);
выполнять групповые комбинации в стандартных ситуациях;
ориентироваться в действиях с партнерами и соперниками;
выполнять броски по кольцу различными способами;
организовывать и судить соревнования;
осуществлять соревновательную деятельность.

Календарный учебный график программы «Баскетбол» на 2023-2024 учебный год

Год обучения: первый год.

Количество учебных недель – 36 недель.

Количество учебных дней – 72 дня.

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – с 02.09.2023г. по 31.12.2024г.; 2 полугодие – с 08.01.24г. по 31.05.24г.

Модуль 1

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Примечание
1			1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	Фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	Текущий контроль, опрос	
2			1	История развития баскетбола.	Фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	Текущий контроль, опрос	
3			1	Личная гигиена, закаливание.	Фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая.	Текущий контроль, опрос	
4			1	ОФП. ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
5			1	Режим питания. Режим дня.	Фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	Текущий контроль, опрос	
6			1	ОФП. Строевые упражнения; беговые упражнения.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
7			1	Врачебный контроль.	Фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы,	Текущий контроль, опрос	

					подгрупповая.		
8			1	ТТП. Стойки, перемещения баскетболиста.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
9			1	Правила игры баскетбол.	Фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая.	Текущий контроль, опрос	
10			1	ОФП. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, прыжки на скакалках.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль, тестирование	
11			1	СФП. Подготовительные упражнения.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Текущий контроль, тестирование	
12			1	ТТП. Ведение баскетбольного мяча левой и правой рукой на месте и в движении	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Текущий контроль	
13			1	СФП. Упражнения на развитие ловкости.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
14			1	ТТП. Дриблинг	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
15			1	СФП. Упражнения на развитие быстроты.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
16			1	ТТП. Перемещения, основные стойки.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, подгрупповая, поточная.	тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	
17			1	ОФП. Метание снаряда на дальность.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
18			1	ТТП. Передача и ловля мяча на месте и в движении.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
19			1	Правила игры баскетбол.	Групповая с организацией	Текущий контроль, опрос	

					индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах		
20			1	СФП. Бег на длинные дистанции.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	тестирование, учебная игра, промежуточный тест	
21			1	ТТП. Штрафные броски, броски с 6м зоны.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
22			1	СФП. Бег на длинные дистанции.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Зачет, текущий контроль	
23			1	ОФП. Упражнения на выносливость	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
24			1	ТТП. Ведение баскетбольного мяча левой и правой рукой на месте и в движении	Фронтальная, групповая, индивидуальная, подгрупповая, поточная.	тестирование, учебная игра, промежуточный тест	
25			1	Правила соревнований.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Текущий контроль, опрос	
26			1	ОФП. Упражнения с отягощениями, упражнения с набивными мячами	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
27			1	СФП. Подвижные и спортивные игры.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
28			1	ТТП. Передача и ловля мяча на месте и в движении	Фронтальная, групповая, индивидуальная, подгрупповая, поточная.	Промежуточный тест	
29			1	ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
30			1	ТТП. Бросок по кольцу с двух шагов после ведения.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, подгрупповая,	Текущий контроль	

					поточная.		
31		1	ОФП. Общеразвивающие упражнения с гимнастической скамейкой.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль		
32		1	ТТП. Передача и ловля мяча на месте и в движении.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, индивидуальная, поточная.	Текущий контроль		
33		1	СФП. Специальные эстафеты.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Промежуточный тест		
34		1	СФП. Упражнения на развитие ловкости.	Фронтальная, групповая, подгрупповая.	Учебная игра, соревнование		
35		1	Правила соревнований.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Текущий контроль, опрос		
36		1	СФП. Подготовительные упражнения.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, коллективно-групповая, в парах подгрупповая, поточная.	Текущий контроль		
37		1	ТТП. Штрафные броски, броски с бм зоны.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль		
38		1	ТТП. Игра по упрощенным правилам.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Учебная игра, соревнование		
39		1	ОФП. Строевые упражнения. Упражнения на снарядах.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная	Текущий контроль		
40		1	ТТП. Накрывание, заслон, перехват.	Фронтальная, групповая индивидуальная, коллективно-групповая, в парах подгрупповая, поточная.	Текущий контроль		
41		1	СФП. Упражнения на развитие выносливости.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная	Текущий контроль		
42		1	ТТП. Тактические комбинации в игре в одно кольцо 3x3.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, подгрупповая,	Текущий контроль		

					поточная		
43			1	ОФП. Упражнения на тренажерах.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная	Текущий контроль	
44			1	ТТП. Тактические комбинации в игре в два кольца 3х3.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, подгрупповая, поточная	Текущий контроль	
45			1	СФП. Подвижные и спортивные игры.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная	Текущий контроль	
46			1	ТТП. Позиционное нападение в одной зоне.	Фронтальная, групповая, коллективно-групповая, в парах, подгрупповая, поточная	Текущий контроль	
47			1	СФП. Упражнения на развитие быстроты.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная	Зачет, тестирование	
48			1	ТТП. Игра по упрощенным правилам.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная	Учебная игра, соревнование	
49			1	ТТП. Дриблинг	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная	Текущий контроль	
50			1	СФП. Подвижные и спортивные игры.	Фронтальная, групповая, подгрупповая.	Промежуточный тест, соревнование	
51			1	ОФП. ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
52			1	ТТП. Тактическая комбинация двойка.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
53			1	СФП. Упражнения на развитие ловкости	Групповая, подгрупповая.	Тестирование, соревнование	
54			1	ТТП. Накрывание, заслон, перехват.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
55			1	ОФП. Прыжки, прыжки на скакалках, упражнения на гимнастической стенке.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	

56			1	ТТП. Позиционное нападение без владения мячом.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
57			1	СФП. Упражнения на развитие выносливости.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, подгрупповая, поточная.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест	
58			1	ТТП. Позиционное нападение с владением мячом в одной зоне.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	
59			1	ОФП. Упражнения на перекладине, на матах.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
60			1	ТТП. Передачи с подкруткой.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Тестирование, промежуточный тест	
61			1	СФП. Упражнения на развитие быстроты.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, подгрупповая, поточная.	Промежуточный тест	
62			1	ТТП. Броски мяча с переводом мяча за спину.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
63			1	ТТП. Накрывание, заслон, перехват.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
64			1	ТТП. Игра по упрощенным правилам.	Фронтальная, коллективно-групповая, подгрупповая.	Учебная игра, соревнование	

Модуль 2							
1			1	ОФП. Упражнения на тренажерах.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Зачет	
2			1	ТТП. Игра по упрощенным правилам.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Зачет, учебная игра.	
3			1	ОФП. Сдача контрольных нормативов	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная	Текущий контроль	
4			1	Двухсторонняя игра.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
5			1	СФП. упражнения на развитие быстроты	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная	Зачет, тестирование	
6			1	ТТП. Тактические комбинации восьмерка.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Текущий контроль	
7			1	ОФП. Упражнения на скамейках, на матах	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль, промежуточное тестирование	
8			1	ТТП. Позиционное нападение с ведением мяча в одной зоне.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
9			1	ОФП. Общеразвивающие упражнения с гимнастической скамейкой.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
10			1	ТТП. Инструкторская и судейская практика.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
11			1	СФП. Специальные эстафеты.	Групповая, подгрупповая.	Тестирование, соревнование	
12			1	ТТП. Ведение мяча с обводкой вокруг ног и туловища.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	

13			1	СФП. Подвижные и спортивные игры..	Групповая, индивидуальная, подгрупповая.	Тестирование, соревнование	
14			1	ТТП. Игра по упрощенным правилам.	Фронтальная, подгрупповая.	Учебная игра, соревнование	
15			1	ТТП. Дриблинг	Фронтальная, групповая, индивидуальная, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
16			1	ТТП. Броски мяча с поворота	Индивидуальная, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
17			1	ОФП. ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
18			1	ТТП. Игра по упрощенным правилам.	Фронтальная, коллективно-групповая, подгрупповая.	Учебная игра, соревнование	
19			1	ТТП. Штрафные броски, броски с бм зоны.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, подгрупповая, поточная.	тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	
20			1	ТТП. Инструкторская и судейская практика.	Фронтальная, коллективно-групповая, подгрупповая.	Учебная игра, соревнование	
21			1	СФП. Упражнения на выносливость.	Фронтальная, групповая, подгрупповая.	Учебная игра, соревнование	
22			1	ТТП. Накрывание, заслон, перехват.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
23			1	ОФП. Строевые упражнения; беговые упражнения.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
24			1	ТТП. Игра по упрощенным правилам.	Фронтальная, коллективно-групповая, подгрупповая.	Учебная игра, соревнование	
25			1	ТТП. Броски мяча с поворота	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в	Текущий контроль	

					парах		
26			1	ТТП. Тактические комбинации восьмерка.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, подгрупповая, поточная	Текущий контроль	
27			1	ТТП. Позиционное нападение в комбинации с реализацией броска мяча в корзину	Фронтальная, групповая, коллективно-групповая, в парах, подгрупповая, поточная	Текущий контроль	
28			1	ТТП. Инструкторская и судейская практика.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
29			1	ОФП. Упражнения на снарядах, тренажерах.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
30			1	Двухсторонняя игра.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Зачет, учебная игра.	
31			1	ТТП. Дриблинг	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
32			1	ТТП. Передача и ловля мяча на месте и в движении.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
33			1	СФП. Специальные эстафеты.	Групповая, подгрупповая.	Тестирование, соревнование	
34			1	ТТП. Передачи с подкруткой.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	
35			1	ТТП. Накрывание, заслон, перехват.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
36			1	ТТП. Тактические комбинации без сопротивления.	Фронтальная, групповая, коллективно-групповая, в парах, подгрупповая, поточная	Текущий контроль	
37			1	ОФП. Упражнения на силу.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
38			1	ТТП. Игра по упрощенным правилам.	Фронтальная, коллективно-групповая, подгрупповая.	Учебная игра, соревнование	

39			1	ТТП. Ведение мяча с обводкой вокруг ног и туловища.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
40			1	ТТП. Игра по упрощенным правилам.	Фронтальная, коллективно-групповая, подгрупповая.	Учебная игра, соревнование	
41			1	СФП. Упражнения на развитие выносливости.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная	Зачет, тестирование	
42			1	Двухсторонняя игра.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Зачет, учебная игра.	
43			1	ТТП. Ведение мяча с обводкой вокруг ног и туловища.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
44			1	ТТП. Броски мяча с разворота.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
45			1	ОФП. Метание снаряда в цель и на дальность.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
46			1	ТТП. Накрывание, заслон, перехват.	Индивидуальная, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
47			1	ТТП. Игра по упрощенным правилам.	Фронтальная, коллективно-групповая, подгрупповая.	Учебная игра, соревнование	
48			1	СФП. Бег на длинные дистанции.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	тестирование, учебная игра, промежуточный тест	
49			1	ТТП. Позиционное нападение с ведением мяча в одной зоне.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
50			1	Двухсторонняя игра.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Зачет, учебная игра.	
51			1	ТТП. Передачи с подкруткой.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
52			1	ТТП. Игра по упрощенным правилам.	Фронтальная, коллективно-групповая, подгрупповая.	Учебная игра, соревнование	
53			1	ТТП. Комбинации в парах с сопротивлением	Фронтальная, групповая, индивидуальная, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	

54			1	ТТП. Инструкторская и судейская практика.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
55			1	ТТП. Тактическая комбинация «двойка».	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
56			1	Двухсторонняя игра.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Зачет, учебная игра.	
57			1	ТТП. Дриблинг	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	
58			1	Двухсторонняя игра.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Зачет, учебная игра.	
59			1	СФП. Специальные эстафеты.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная	Текущий контроль	
60			1	Двухсторонняя игра.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Зачет, учебная игра.	
61			1	ТТП. Передача и ловля мяча на месте и в движении. Передачи с подкруткой.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
62			1	ТТП. Броски мяча с переводом мяча за спину	Фронтальная, групповая, коллективно-групповая, в парах, подгрупповая, поточная	Текущий контроль	
63			1	ТТП. Накрывание, заслон, перехват.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
64			1	Двухсторонняя игра.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Зачет, учебная игра.	
65			1	Инструкторская и судейская практика.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
66			1	ТТП. Позиционное нападение с ведением мяча в два кольца.	Фронтальная, коллективно-групповая, подгрупповая.	Учебная игра, соревнование	
67			1	ТТП. Совершенствование бросков мяча.	Индивидуальная, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	

68			1	Двухсторонняя игра.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Зачет, учебная игра.	
69			1	Накрывание, заслон, перехват.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Промежуточный тест	
70			1	ТТП. Комбинации в парах с сопротивлением.	Фронтальная, коллективно-групповая, подгрупповая.	Учебная игра, соревнование	
71			1	Двухсторонняя игра.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Учебная игра	
72			1	ТТП. Позиционное нападение с ведением мяча в два кольца.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
73			1	Инструкторская и судейская практика.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная	Зачет	
74			1	Двухсторонняя игра.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Зачет, учебная игра.	
75			1	ТТП. Тактические комбинации.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Текущий контроль	
76			1	Двухсторонняя игра.	Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	Зачет, учебная игра.	
77			1	Контрольно-оценочные испытания	Фронтальная, групповая, индивидуальная, подгрупповая, поточная	Зачет, тестирование, карточки судьи, промежуточный тест.	
78			1	Контрольно-оценочные испытания	Фронтальная, групповая, индивидуальная, подгрупповая, поточная	Зачет, тестирование, карточки судьи, протоколы промежуточный тест.	
79			1	Контрольно-оценочные испытания	Фронтальная, групповая, индивидуальная, подгрупповая, поточная	Зачет, тестирование, карточки судьи, учебная игра, протоколы промежуточный тест.	
80			1	Контрольно-оценочные испытания. Итоговое занятие.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, подгрупповая, поточная	Зачет, тестирование, карточки судьи, учебная игра, протоколы промежуточный тест.	

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Одним из важнейших условий реализации образовательной программы является материально-техническое обеспечение, которое должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям и включать в себя необходимое оборудование, инструменты и материалы.

Требования к помещению. Занятия проходят на базе МОУ Давыдовской сш, в спортивном зале. Также имеется уличная баскетбольная площадка. Помещение соответствует санитарно-гигиеническим требованиям для проведения занятий по баскетболу.

Перечень необходимого оборудования, инструментов и материалов:

фишки;
баскетбольные, волейбольные, футбольные, гандбольные, теннисные, набивные мячи;
гранаты 250-500 граммов;
гимнастические маты;
гимнастические скамейки;
гимнастическая стенка;
обручи;
скакалки;
секундомер;
свисток;
протоколы;
стойки и планка для прыжков в высоту;
гимнастический мостик;
канат;
эстафетные палочки;
козёл;
штанги;
тренажеры;
эспандеры;
гири.

Информационное обеспечение включает в себя ряд презентаций, изображений на электронном носителе для демонстрации теоретического материала по баскетболу.

Кадровое обеспечение. Программу реализует Шиндина Елена Николаевна, педагог дополнительного образования, имеющий педагогическое образование по специальности физическая культура.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формы аттестации включают в себя следующие этапы контроля.

1. Начальный контроль

Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.

Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

Форма: зачет.

2. Текущий контроль

Проводится в течение всего учебного года. Цель: определить уровень освоения программы.

Форма: зачет.

3. Промежуточный контроль

Проводится в середине года после прохождения определенных разделов программы. Цель: определить достигнутый уровень общей физической подготовки, если нужно – коррекция учебно-тренировочного процесса.

Форма: зачет.

4. Итоговый контроль

Проводится в конце учебного года.

Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа обучающимися.

Форма: зачет

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: фотоматериалы, отзывы детей и родителей, грамоты, дипломы, проектная работа, карты наблюдений, материалы диагностики .

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: спортивные соревнования , защита проектной работы, заполненный материал диагностики (бланк тестирования, карта наблюдения).

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Способы проверки результативности образовательного процесса:

- зачёт на знание теоретических вопросов;
- прохождение специализированных тестов.

Формы подведения итогов реализации программы. Основной формой подведения итогов реализации программы является прохождение специализированных тестов. Во время отчёта каждый обучающийся демонстрирует свои физические качества.

Обучающиеся, успешно освоившие программу участвуют в различных соревнованиях.

Тестовый контроль

Общепедагогическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Юноши	Девушки
1	Бег 60 м, с	9,7 – 9,5	11,5 – 10,1
2	Бег 20 м с ведением мяча	11,1-9,7	11,7-10,5
3	Прыжки в длину с места, см	165 - 175	135 - 155
4	6-минутный бег, м	1100-1200	900 -1050
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	9 - 11
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой	4 - 6	11 - 15

	перекладине из виса лёжа (девочки).		
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	110-120	120-130
8	Прыжки в высоту с разбега, см	95-105	85-95
9	Прыжки в высоту с места, см	45-50	40-45

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Юноши	Девушки
1	Штрафные броски	9-12	9-10
2	Броски с дистанции	7-11	7-10
3	Скоростная техника	17-21	17-20
4	Передача мяча в стену на скорость	16-24	16-24
5	Передвижения в защитной стойке	10,0	10,2
6.	Скорость ведения мяча	14,9	15,1
7.	Передача мяча с попаданием	14,0	14,4
8.	Дистанционные броски	30	30
9.	Броски мяча по кольцу в движении после ведения	1-3	1-2

2.5.Методические материалы

№ п/ п	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
	Общие основы баскетбола ТБ. Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.
	Общеспортивная и специальная подготовка баскетболи	Групповая с организацией индивидуальных форм работы	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические	Литература, таблицы, схемы, справочные материалы, карточки,	Зачет, тестирование, карточки судьи, учебная игра,

	ста	внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ.	плакаты, мячи	протоколы промежуточный тест.
	Технико - тактическая подготовка баскетболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Алгоритм учебного занятия

№	Содержание	Время	ОМУ
1	Построение и приветствие	1 мин	В одну шеренгу становись!
2	Ходьба с заданием: - на носках; - на пятках; - перекаты с пятки на носок; - рывки руками; - выпрыгивания вверх на каждый шаг	3 мин	В обход налево шагом марш! Спина прямая, руки вверх. Спина прямая, руки за спиной. Руки на поясе. Рывки резче. Толчок одной ногой.
3	Бег с заданием: - обычный бег - спиной вперед - бег скрестным шагом - бег с изменением направления	3 мин	Внимание! Бегом «марш» Следить за дыханием Руки в стороны, спина прямая По свистку бежать в обратном направлении.

	-бег с ускорением		По свистку ускорить темп бега.
4	Новая тема: - описание, -показ, -схема. Закрепление: -объяснение, -схема.	10 мин	
5	Учебно-тренировочная игра – баскетбол.	26 мин	
6	Построение и подведение итога занятия	2 мин	

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Башкирова В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.
2. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. М.,ООО «Издательство АСТ», 2003.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М. АСТ АСТРЕЛЬ, 2004
- 4.Судейский комитет РФБ ЗАО «Инфобаскет» Официальные правила баскетбола ФИБА 2010 // Судейский комитет РФБ ЗАО «Инфобаскет» - Москва 2010.
- 5.Портных Ю.И. Игры в тренировке баскетболистов. Учебно-методическое пособие. / Ю.И.Портных., Б.Е. Лосин.-С-П.б. :ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008.-62 с.
- 6.Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. – С-П.б.: Олимп, 2007. - 134 с.
7. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения/ Д.И. Нестеровский.-М.: Академия, 2008 .-75 с.
8. Билл Гатмен и Том Финнеган. Всё о тренировке юного баскетболиста/ Билл Гатмен., Том Финнеган.- М.: АСТ * Астрель 2007.-307с.
9. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР/. -М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
- 10.Орлан И.В.Баскетбол:Основы обучения/ФГОУ ВПО ВГАФК,Волгоград,2011.-42с.
11. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.

12. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
13. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Билл Гатмен. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл Гатмен.- М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211 с., ил.
2. Сортел, Н. Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков/ Н Сортел.- М.: АСТ Астрель, 2005.-64 с.

Дополнительная литература:

1. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.
2. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010.
3. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2006.
4. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г. Южный, октябрь, 2005 – 56 с.
5. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.
6. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2002.
7. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Москва, 2009.
8. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.
9. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.
10. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди (Текст) : справочник / Автор-составитель В.Б. Квасков. – М.: Советский спорт. 2006. – 274 с.:ил.

Интернет - ресурсы

Сайт: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/03/26/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-basketbol>

Сайт: <http://festival.1september.ru/articles/610026/>

Сайт: <http://obasketbole.ru/dvd-i-lit>

Сайт: http://www.bcmetallurg.ru/books/aya_gomelskii_upravlenie_komandoi/page/3

Сайт: <http://fizkultura-na5.ru/>

Средства физической подготовки.

Как средства общей физической подготовки, используются целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости), скоординированное развитие которых является необходимым условием успешной подготовки баскетболиста.

Краткая характеристика основных физических качеств.

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Максимальная сила, которую может проявить человек, зависит с одной стороны от биохимических характеристик движения, с другой - от величины напряжения отдельных мышечных групп и их взаимного сочетания.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают три формы проявления быстроты:

- латентное время двигательной реакции;
- скорость отдельного движения;
- частота движений.

Эти формы быстроты относительно независимы друг от друга. Сочетание трёх указанных форм определяет все случаи проявления быстроты. Обычно быстрота проявляется комплексно.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Гибкость подразделяется на общую и специальную. Общая гибкость - подвижность во всех суставах, обеспечивающая выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость- гибкость для выполнения специальных двигательных действий.

Ловкость - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки.

Это способность быстро выбирать и выполнять нужное действие исходя из требований быстроменяющейся обстановки. Измерители ловкости (координационная сложность задания, точность его выполнения, время выполнения задания).

Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. Выносливость, это способность противостоять утомлению.

Мерилом выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности

Приложение 2

Вопросы для определения теоретической подготовленности обучающихся по правилам соревнований.

Площадка и её разметка.

Какую форму имеет площадка?

Какие требования предъявляются к площадке?

Как называются линии, ограничивающие площадку?

Что такое средняя линия?

Что такое линии нападения?

Для чего нужна линия нападения?

Что такое площадь нападения?

Какова ширина линий разметки?

Входит ли ширина линий в размер площадки?

Мяч.

Каким должен быть мяч для игры?

Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Правила и обязанности игроков.

Что должны знать участники соревнований?

Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?

В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?

Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?

В каких случаях применяется удаление игрока?

Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

Возраст игроков.

На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

Костюм игроков.

Каким должен быть костюм игрока?

Разрешается ли игрокам выступать без обуви?

Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?

Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?

В какой форме должны выступать команды?

Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?

Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?

Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?

В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?

Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков.

Каково число игроков в команде?

Какие игроки считаются основными и какие запасными?
Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?
Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?
Существует ли обязательная расстановка игроков?
Счёт и результат игры.
Когда соревнование считается законченным?
Как защитить встречу, если команда не явилась на соревнование?
подача и смена мест.
Что такое подача?
Как производится подача?
Когда подача считается произведённой?
Ограничивается ли время на подачу?
Приём и передача мяча.
Каким способом можно ударить по мячу?
В каких случаях передача считается не правильной?
Разрешается ли игроку ударить по мячу головой или касаться мяча телом?
Игра от сетки.
Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?
Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?
Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?
Выход мяча из игры.
Когда мяч выходит из игры?
Замены игроков.
Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?
Когда может быть произведена замена игрока?
Даётся ли команде время на замену игрока?
Какое место должен занять запасной игрок входящий в игру?
Перерывы.
Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

