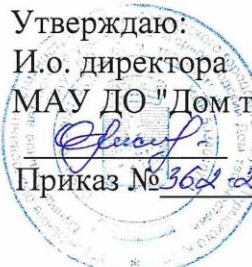


Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
"Горнозаводский Дом творчества"

Принято
педагогическим советом
МАУ ДО "Дом творчества"
Протокол № 1
от «24» августа 20 г.

Утверждаю:
И.о. директора
МАУ ДО "Дом творчества"
 О.Ф. Лисицкая
Приказ № 362 22 от 24.08.20

**Дополнительная общеобразовательная программа
«ОФП с элементами баскетбола»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей 10-17 лет

Срок реализации 4 года

Составители:

Лутохин Владимир Леонидович

педагог дополнительного образования

г. Горнозаводск
Пермский край

Паспорт программы.

Название программы	"Баскетбол"
Тип программы	общеразвивающая
По степени авторства	модифицированная
Образовательная область	физическая культура
Реализуется	с 1998 года, в новой редакции с 2020 года.
Продолжительность освоения	4 года
Возрастной диапазон	10-17 лет
Уровень освоения	общекультурный, углубленный.
Цель программы: содействие гармоничному и физическому развитию, воспитание осознанной необходимости заниматься физкультурой, укрепление здоровья детей и подростков через занятия баскетболом.	

Задачи:

Обучающие:

- ✓ - обучение детей и подростков системе знаний, умений и навыков игре в баскетбол;
- ✓ - обучение детей и подростков технике движений, совершенствование их двигательного опыта;
- ✓ - расширение объема знаний в различных формах двигательной активности, укрепление и сохранение здоровья;
- ✓ - обучение основам: физиологии, психорегуляции, восстановления организма, профилактики травматизма;
- ✓ - обучение основам медицинских и гигиенических знаний, правилам оказания первой помощи.

Развивающие:

- ✓ - развитие основных физических качеств детей и подростков: силы, гибкости, ловкости, выносливости;
- ✓ - развитие основных двигательных способностей детей: координации, быстроты действий;
- ✓ - развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- ✓ - развитие психофизических качеств детей: памяти, внимания, способности концентрироваться, логично мыслить, анализировать игровую ситуацию.

Воспитательные:

- ✓ - воспитание потребности в здоровом образе жизни, в применении полученных знаний;
- ✓ - формирование активной жизненной позиции ребенка;
- ✓ - воспитание потребности в самосознании, самовоспитании, самосовершенствовании;
- ✓ - формирование характера, воли, эмоциональной сферы, положительных мотиваций.
- ✓ - совершенствование морально-волевых качеств (характер, организованность, целеустремленность - умение ставить цели и добиваться результатов);
- ✓ - адаптация в социуме.

Содержание:

- Теоретическая подготовка;
- Общефизическая подготовка;
- Основные умения и навыки игры в баскетбол;
- Подвижные и спортивные игры;
- Соревнования.

Уровень предполагаемого конечного результата: общекультурный,
углубленный.

Пояснительная записка.

Программа секции баскетбола составлена на основе программы И.А. Водяникова «Баскетбол» и по своей целевой установке относится к физкультурно-спортивной направленности, рассчитана на детей в возрасте от 10 до 17 лет.

Цель программы: содействие гармоничному и физическому развитию, воспитание осознанной необходимости заниматься физкультурой, укрепление здоровья детей и подростков через занятия баскетболом.

Задачи:

Обучающие:

- ✓ - обучение детей и подростков системе знаний, умений и навыков игре в баскетбол;
- ✓ - обучение детей и подростков технике движений, совершенствование их двигательного опыта;
- ✓ - расширение объема знаний в различных формах двигательной активности, укрепление и сохранение здоровья;
- ✓ - обучение основам: физиологии, психорегуляции, восстановления организма, профилактики травматизма;
- ✓ - обучение основам медицинских и гигиенических знаний, правилам оказания первой помощи.

Развивающие:

- ✓ - развитие основных физических качеств детей и подростков: силы, гибкости, ловкости, выносливости;
- ✓ - развитие основных двигательных способностей детей: координации, быстроты действий;
- ✓ - развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- ✓ - развитие психофизических качеств детей: памяти, внимания, способности концентрироваться, логично мыслить, анализировать игровую ситуацию.

Воспитательные:

- ✓ - воспитание потребности в здоровом образе жизни, в применении полученных знаний;
- ✓ - формирование активной жизненной позиции ребенка;
- ✓ - воспитание потребности в самосознании, самовоспитании, самосовершенствовании;
- ✓ - формирование характера, воли, эмоциональной сферы, положительных мотиваций.
- ✓ - совершенствование морально-волевых качеств (характер, организованность, целеустремленность - умение ставить цели и добиваться результатов);
- ✓ - адаптация в социуме.

По уровню освоения образовательного процесса проходит два этапа:

1. Общекультурный (ориентированность ребенка на осознание им потребности в здоровом образе жизни).

2. Углубленный (дает систему знаний в игре баскетбол на уровне практического применения, обеспечивает постоянное расширение, углубление образовательного базового компонента).

По направлению деятельности программа является:

- ориентированной – ориентирует детей и подростков на занятия физической культурой и спортом, на заботу о своем здоровье;
- прикладной – дает детям необходимые знания, умения, навыки в игре баскетбол в рамках дополнительного образования;
- совершенствует физическое развитие детей и подростков через занятие баскетболом.

Все занимающиеся делятся на четыре учебные группы:

- первого года обучения – 10 лет;
- второго года обучения – 11-12 лет;
- третьего года обучения – 13-14 лет;
- четвертого года обучения – 15-17 лет.

Основной принцип работы в группах – универсальность. Исходя из этого, для групп первого и второго годов обучения ставятся следующие частные задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- обучение технике стоек и перемещений, ловли и перемещение мяча, ведению мяча, броскам мяча;
- привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего планирования. В этих группах основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется. В начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке. В конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку. Во второй половине года физическая подготовка осуществляется также и в упражнениях технической направленности.

Основной принцип работы в группах третьего и четвертого года обучения – дальнейшая всесторонняя подготовка учащихся и знакомство с элементами игровой специализации.

Задачи работы в данных группах:

- укрепление здоровья учащихся;
- содействие правильному физическому развитию;
- повышение общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- дальнейшее обучение основам техники и тактики игры;
- воспитание смелости, воли к победе.

Занятия в группах проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Два раза в год (декабрь, апрель или май) в группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся (таблица «Контрольные упражнения»).

В соответствии с почасовой недельной нагрузкой может быть изменён учебно-тематический план - отбирается наиболее важный материал, опускаются некоторые вопросы и дополнительно включаются другие, не нарушая при этом логику изучения курса.

Воспитательная работа.

Особенностью воспитательного процесса является добровольное посещение занятий, воспитание активной жизненной позиции, убежденности в необходимости систематической физической активности, и в здоровом образе жизни. Обучение строится таким образом, чтобы обеспечить воспитанникам психологический комфорт, помочь каждому ребенку адаптироваться в социуме.

На протяжении всего процесса обучения решается задача формирования личностных качеств обучающихся, таких как:

- честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание;
- настойчивость, смелость, упорство, терпимость;
- трудолюбие.

В течение всего периода обучения поддерживается тесная связь с родителями.

Как правило, все занимающиеся в секции активные участники муниципальных спортивных соревнований и эстафет среди школьников.

Методическое обеспечение программы

Основными формами учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия,
- соревнования,
- учебные, тренировочные и товарищеские игры,
- педагогическое тестирование.
- самостоятельное изучение программного материала.

Основные методы работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, которые обеспечивают получение воспитанниками необходимых знаний, умений и навыков в игре баскетбол, активизируют их мышление, развивают и поддерживают интерес к спортивным занятиям. Основным методом проведения занятий практический. Кроме того, в процессе обучения используются:

- особенности баскетбола; (приложение № 4)
- дидактический материал (подвижные игры в зале и на свежем воздухе); (приложение № 3)
- правила техники безопасности при проведении занятий по спортивным и подвижным играм; (приложение № 1)
- правила техники безопасности при проведении спортивных соревнований (приложение № 2).

Структура проведения занятий

Для групп 1 и 2 года обучения

- разминка без мячей	10 мин.
- развитие двигательных качеств	20 мин.
- упражнения с мячом	20 мин.
- тактическая и техническая подготовка	20 мин.
- двухсторонняя игра	40 мин.
- восстановительные упражнения	10 мин.

Для групп 3 и 4 года обучения

- разминка без мячей	10 мин.
- упражнения с мячом	10 мин.
- общая физическая подготовка	15 мин.
- изучение правил игры	10 мин.
- изучение элементов игры	20 мин.
- двухсторонняя игра по упрощенным правилам	15 мин.
- восстановительные упражнения	10 мин.

Требования к организации занятий.

1. Прикладная направленность.
2. Проведение занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.
3. Формирование умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Учет индивидуальных достижений в физической подготовленности учащихся.
5. Учет индивидуальных типологических свойств нервной системы.
6. Воспитание трудолюбия и настойчивости, силы воли и мужества.

Прогнозируемый результат.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Данная программа делает акцент на потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремлении показывать высокие результаты на соревнованиях;

Знание правил спортивной игры баскетбол.

Контрольные упражнения

Проводятся 2-3 раза в год.

- Челночный бег 4 х 9.
- Прыжок в длину с места.
- Высота подскока (по прибору Абаланова).
- Подтягивание на высокой перекладине.
- Штрафные броски (из 10 раз)
- Броски в движении после ведения (из 5 раз)
- Броски с точек (из 20 раз)
- Подтягивание на высокой перекладине
- Прыжки со скакалкой (58 раз)

Уровень подготовленности занимающихся определяется в следующих упражнениях (*Приложение №1*):

Общая и специальная физическая подготовленность

1. Бег 20 м; 30 м или 60 м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Прыжки со скакалкой 25 сек.
4. Челночный бег 4х9 м.

Техническая подготовленность

1. Ведение мяча 20 м.
2. Штрафные броски.
3. Броски в движении после ведения.
4. Броски с точек.

Общая физическая подготовка.

Бег 60 м. Выполняется с высокого старта, в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований.

Прыжок в длину с места. Каждый испытуемый делает по 2 попытки - засчитывается лучший результат.

Техническая подготовка.

Штрафные броски. Игрок выполняет 5 серий по 2 броска (10 бросков).

После первого броска мяч ему подает партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч и с ведением возвращается в исходную позицию. Учитывается количество попаданий мяча.

Ведение мяча 20 м. Учащийся ведет мяч правой рукой 20 м. Фиксируется время продвижения (с), а также дается экспертная оценка техники выполнения ведения.

Бросок в движении после ведения. Упражнение выполняется в правой стороне площадки. От средней линии учащиеся ведут мяч к щиту, входит в трехсекундную зону между 1 и 2 усиками и совершает бросок в движении. Упражнения повторяются 5 раз. Учитывается количество попаданий, а также экспертная оценка техники выполнения броска.

Броски с точек. Учащийся выполняет две серии по 10 бросков. Точки бросков размечаются на площадке следующим образом:

точки 1 и 2 - слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки, и проходят через проекцию центра кольца;

точки 3 и 4 - слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45° к проекции щита;

точки 5 и 6 - на линии, проходящей проекцию кольца под углом 90° к проекции щита (т.е. прямо перед щитом);

точки 7 и 8 – симметрично точкам 3 и 4 справа от щита;
точки 9 и 10 – симметрично точкам 1 и 2 справа от щита.

Расстояние точек 1, 3, 5, 7, 9 от проекции центра кольца для групп начальной подготовки – 3 м; для учебно-тренировочных групп – 3,5 м, а точек 2, 4, 6, 8, 10 – соответственно 4,5 и 5,0 м.

Контрольные испытания проводятся не менее 2 раз в год по физической подготовленности и по технической подготовке. Кроме того, во время игр и соревнований проводится стандартизированное наблюдение с последующим разбором успехов и ошибок обучающихся.

Материально-техническое обеспечение программы.

Материально-техническое обеспечение занятий играет важную роль в освоении программы и достижении намеченной цели. Для занятий баскетбольной секции необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами – 2 комплекта.
2. Стойки для обводки – 6 штук.
3. Гимнастическая стенка – 6 пролетов.
4. Гимнастические скамейки – 4 штуки.
5. Гимнастические маты – 3 штуки.
6. Скакалки – 30 штук.
7. Мячи набивные различной массы – 30 штук.
8. Гантели различной массы – 20 штук.
9. Мячи баскетбольные – 40 штук.
10. Насос ручной со штуцером – 2 штуки.
11. Рулетка – 1 штука.

Учебно-тематический план (I год обучения – 10 лет)

Задачи первого года обучения:

1. Приобретение основ теоретических знаний.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Разностороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Приобретение основных навыков и умений игры в баскетбол (перемещения, стойки, ловля, передачи, ведение и броскам мяча в корзину).
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

№	Тема	Количество часов		
		всего	теорет.	практ.
1.	Вводное занятие.	1	1	
2.	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	
3.	Влияние физических упражнений на организм человека.	1	1	

4.	Общая физическая подготовка	61	1	60
5.	Гигиенические навыки и самоконтроль.	1	1	
6.	Правил игры в баскетбол.	1	1	
7.	Специальная физическая подготовка	61	1	60
8.	Основы техники и тактики игры.			
9.	Контрольные игры и соревнования	10	1	9
10.	Физкультура и спорт в России.	1	1	-
11.	Посещение соревнований.	6	-	6
	Итого:	144	9	135

Содержание программы.

Тема №1. Вводное занятие. Знакомство с программой обучения, правилами поведения и техники безопасности на занятиях. Требования тренера.

Тема №2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

Тема №3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на работоспособность. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Понятие об утомлении и переутомлении. Регулярность занятий.

Тема №4. Гигиенические навыки и самоконтроль. Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение травм при занятиях баскетболом.

Тема №5. Правила игры в баскетбол. Правила игры в мини-баскетбол.

Тема №6. Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей физической подготовки для развития спортсмена.

Практические занятия. Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса; мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками; на гимнастических снарядах; лазание по гимнастической стенке и канату; ходьба по бревну; смешанные висы.

Акробатические упражнения. Перекаты вперед. Кувырки вперед. Стойка на лопатках.

Прыжки. Прыжки с места, в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину, в высоту. Прыжки вперед и назад «лягушкой».

Бег. Бег с ускорениями до 20 минут.

Подвижные игры. «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Третий лишний», «Круговая лапта». Комбинированные эстафеты.

Тема №7. Основы техники и тактики баскетбола. Тактика – основа спортивного мастерства. Классификация техники и тактики игры. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещения защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Практические занятия. Техника нападения. Техника передвижения. Стой баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки прыжком. Повороты на месте (вперед, назад).

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча.

Передача мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, низким отскоком.

Техника защиты. Техника передвижений. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков – «передай мяч – выходи».

Командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков – подстраховка.

Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите.

Тема №8. Контрольные игры и соревнования. Организация и установка на предстоящую игру. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Соревнования по мини-баскетболу.

Тема №9. Контрольные испытания. Контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

Тема №10. Физкультура и спорт в России. Развитие игровых видов в России. Баскетбол в Пермской области - «Урал-Грейт».

Тема №11. Посещение соревнований. Посещение соревнований по баскетболу в городе и районе.

Учебно-тематический план (2 год обучения –11 –12 лет)

Задачи второго года обучения:

1. Дальнейшее освоение основ теоретических знаний
2. Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма детей.
3. Повышение общефизической подготовленности.
4. Обучение основам техники перемещений и стоек, ловле, передачам, ведению и броскам мяча в корзину.
5. Овладение основами навыков и умений игры в баскетбол.
6. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.
7. Формирование у детей коммуникативных навыков.

№	Тема	Количество часов		
		всего	теорет.	практ.
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
3.	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	-
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1	-
5.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	-
6.	Общая физическая подготовка.	60	-	60
7.	Правила игры в баскетбол.	1	1	-
8.	Места занятий и инвентарь.	1	1	-
9.	Специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.	115	-	120
10.	Инструкторская и судейская практика	8	1	7
11.	Контрольные игры и соревнования.	21	1	20
Итого:		216	9	207

Содержание программы.

Тема №1. Вводное занятие. Знакомство с программой обучения для II года обучения. Правила поведения и техники безопасности на тренировках.

Тема №2. Физическая культура и спорт в России. Коллектив физической культуры – основное звено физкультурного движения. Организация, задачи и содержание работы коллективов физкультуры.

Тема №3. Сведения о строении и функциях организма человека. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Тема №4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение подвижности суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом. Необходимость регулярных занятий.

Тема №5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

Тема №6. Правила игры в баскетбол. Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии.

Тема №7. Места занятий, инвентарь. Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

Тема №8. Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Практические занятия. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 300 м.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота», «Бегуны», «Переправа».

Тема №9. Основы техники и тактики игры. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловля, передача, ведение, броски. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практические занятия. На втором году обучения закрепляется ранее изученный материал и продолжается изучение нового материала.

Техника нападения. Техника передвижения. Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком одной ноги.

Техника владения мячом. Ловля катящегося мяча.

Передача мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху, двумя руками с отскоком от пола.

Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху.

Ведение мяча с изменением направления и скорости, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

Техника защиты. Техника передвижения. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны.

Техника овладения мячом. Выравнивание мяча. Выбивание мяча.

Техника нападения. Индивидуальные действия: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от ситуации на площадке.

Групповые действия. Взаимодействия трех игроков – «треугольник».

Командные действия. Организация командных действий с использованием изученных групповых действий.

Тактика Защиты. Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выходу на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия. Взаимодействия двух игроков – отступление.

Командные действия. Личная система защиты.

Тема №10. Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результатов соревнований.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами баскетбола. Учебно-тренировочные игры.

Тема №11. Контрольные испытания. Сдача нормативов по общей и специальной подготовке.

Тема №12. Посещение соревнований. Посещение спортивных соревнований по баскетболу.

Учебно-тематический план (3 год обучения 13-14 лет).

Задачи третьего года обучения:

1. Приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни
2. Дальнейшее освоение основ теоретических знаний.
3. Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию. Повышение уровня общей физической подготовки.
4. Совершенствование основных навыков и умений игры в баскетбол.
5. Овладение индивидуальными и групповыми действиями в нападении и в защите.
6. Совершенствование навыков соревновательной деятельности.

№	Тема	Количество часов		
		всего	теорет	практ.
1.	Вводное занятие.	1	1	
2.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
3.	Сведения о строении и функциях организма.	1	1	-
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающегося.	1	1	
5.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	
6.	Основы методики обучения игре в баскетбол.	1	1	
7.	Правила соревнований, их организация и проведение.	1	1	
8.	Общая и специальная физическая подготовка.	31	1	30
9.	Основы техники и тактики баскетбола.	148	1	147
10.	Контрольные игры и соревнования.	30	1	29
	Итого:	216	10	206

Содержание программы.

Тема №1. Вводное занятие. Знакомство с программой обучения учебно-тренировочной группы I года обучения. Правила поведения и техника безопасности на тренировках.

Тема №2. Физическая культура и спорт в России. Задачи развития массовой физической культуры. Здоровый образ жизни.

Тема №3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Питание. Органы пищеварения и обмена веществ. Сведения о нервной системе.

Тема №4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на нервную систему и обмен веществ.

Тема №5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Тема №6. Основы методики обучения баскетболу. Понятие об обучении и тренировке в баскетболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по баскетболу.

Тема №7. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Тема №8. Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Практические занятия. Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Основная стойка. Действия на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание в строю, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, броски и ловля в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т.д.).

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседание в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги, через планку. Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад) из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа в упоре стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Кувырок из упора присев и из основной стойки. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2х30 м; 3х30 м.

Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега.

Подвижные игры: «Салки», «Перестрелка», комбинированные эстафеты, «Борьба за мяч», «Мяч ловцу».

Специальная физическая подготовка. Упражнение для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15, 30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение переставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку) вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, повороты на 360* прыжком вверх, имитируя передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Салки простые», «Салки – дай руку», «Салки – перестрелки», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Спрыгивания с возвышения 40-60 см с последующим прыжком вверх. Подпрыгивание на месте как на одной, так и на двух ногах по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге (правая, левая) под гору и с горы, отталкиваний максимально быстрое. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки с места вперед - вверх, назад - вверх, вправо – вверх, влево – вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями. Гири. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 м).

Тема №9. Основы техники и тактики игры. Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики игры. Групповые и командные действия в нападении и защите.

Практические занятия. Совершенствование ранее изученного материала и изучение нового.

Техника нападения. *Техника передвижения.* Повороты в движении. Сочетание способов передвижения.

Техника владения мячом. Пойма мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.

Передача мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу.

Броски мяча одной рукой сверху в движении, штрафной бросок.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока, обводка противника с изменением скорости.

Техника защиты. *Техника передвижения.* Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

Техника овладения мячом. Накрывание мяча спереди при броске в корзину.

Тактика нападения. *Индивидуальные действия:* выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним и наружным).

Командные действия: позиционное нападение с применением заслонов.

Тактика защиты. *Индивидуальные действия:* противодействие при бросках мяча в корзину.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков – проскальзывание.

Командные действия: плотная личная система защиты (прессинг).

Тема №10. Контрольные игры и соревнования. Соревнования по баскетболу.

Тема №11. Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Тема №12. Посещение соревнований. Посещение соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

Учебно-тематический план (4 год обучения 15-17 лет).

Задачи четвертого года обучения:

1. Закрепление и дальнейшее освоение основ теоретических знаний, как основ здорового образа жизни
2. Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию. Повышение уровня общей физической подготовки.
4. Совершенствование основных навыков и умений игры в баскетбол.
5. Совершенствование индивидуальных и групповых действий в нападении и в защите.
6. Совершенствование навыков соревновательной деятельности.

№	Тема	Количество часов		
		всего	теорет	практ.
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	Сведения о строении и функциях организма.	1	1	-
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающегося.	1	1	-
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	-
5.	Основы методики обучения игре в баскетбол.	1	1	-
6.	Правила, организация и проведение соревнований.	1	1	-
7.	Оборудование и инвентарь.	1	1	-
8.	Общая и специальная физическая подготовка.	51	1	50
9.	Основы техники и тактики баскетбола.	116	1	115
10.	Контрольные игры и соревнования.	30	1	29
11.	Основы инструкторской и судейской подготовки.	6	-	6
12.	Контрольные испытания.	6		6
Итого:		216	10	206

Содержание программы.

Тема №1. Вводное занятие. Знакомство с программой обучения учебно-тренировочной группы II года обучения. Повторение правил поведения и техники безопасности на занятиях.

Тема №2. Сведения о строении и функциях организма человека. Общее понятие о строении и функциях организма человека. Общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов.

Тема №3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функции организма. Понятие об утомлении и переутомлении.

Тема №4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и спортивной форме. Значение массажа и самомассажа. Раны и их разновидности. Ушибы,

растяжения, разрывы мышц и связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы).

Тема №5. Основы методики обучения баскетболу. Методика физической подготовки. Обучение технике. Обучение тактике.

Тема №6. Правила соревнований, их организация и проведение. Способы розыгрыша. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Расписание игр. Составление таблиц. Методика судейства.

Тема №7. Оборудование и инвентарь. Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по баскетболу.

Тема №8. Общая и специальная физическая подготовка. Методы и средства общей и специальной физической подготовки и их особенности в связи с возрастом занимающихся.

Практические занятия. Совершенствование ранее изученного материала.

Тема №9. Основы техники и тактики баскетбола. Средства и методы технической и тактической подготовки. Командные действия в нападении и защите.

Практические занятия. Совершенствование материала предыдущих лет обучения, изучение нового технико-тактического арсенала.

Техника нападения. Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами.

Ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении.

Передача мяча одной рукой по площадке, передача мяча изученными способами при встречном движении, передача мяча изученными способами при поступательном движении.

Броски мяча двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке.

Ведение мяча. Обводка противника без зрительного контроля. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.

Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

Тактика защиты. Техника овладения мячом. Выбивание мяча при ведении. Перехват мяча при ведении.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков – переключение.

Командные действия: организация командных действий против применения быстрого прорыва.

Тема №10. Контрольные игры и соревнования. Установка на предстоящую игру. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Система записи игровых действий и анализ полученных данных.

Практические занятия. Соревнования по баскетболу.

Тема №11. Контрольные испытания. Сдача норм по общей и специальной физической и технической подготовленности.

Тема №12. Посещение соревнований. Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

Литература

1. Буйлин Ю. Р., Портных Ю.И. Мини-баскетбол в школе. – М., 1976.
2. Быляева Л.В., Короткова И.М. Подвижные игры. – М., 1982.
3. Зинин А.М. Детский баскетбол. – М., 1969.
4. Зинин А.М. Первые шаги в баскетболе. – М., 1972.
5. Нортон Б.И. Упражнения в баскетболе. – М., 1972.
6. Нитхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. – М., 1973.
7. Программы для внешкольных учреждений: спортивные кружки и секции. – М., 1986.
8. Программы для учреждений дополнительного образования детей. Вып.10 /Сост. Ф.Е. Штыкало. – М.: ГОУ ЦРСДОД, 2004.
9. Сборник авторских программ дополнительного образования детей /Сост. Л.А.Косолапова, С. Сулейманова, А.Ф. Фаязова. – Пермь, 2002.
10. Яхонтов Е.Р., Генхин З.А. Баскетбол. – М., 1978.

Контрольные упражнения и их оценка.

Возраст	Бег 20 м			Прыжок с места			Бег 60 м			Прыжки со скакалкой			Челночный бег 4х9 м		
Юноши	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
10 лет	4,7	4,3	4,1	135	144	156	11,4	10,4	9,9	15 с/34	32	30	10,2	10,7	11,5
11 лет	4,3	4,1	3,9	145	155	163	10,5	10,0	9,5	15 с/33	31	30	10,1	10,6	11,3
12 лет	4,4	4,2	3,8	155	165	175	10,2	9,8	9,3	20 с/46	44	42	10,0	10,5	11,0
13 лет	4,2	3,9	3,4	172	180	185	9,6	9,1	8,5	20 с/46	44	42	9,8	10,3	10,8
14 лет	4,1	3,8	3,4	180	185	200	9,5	9,0	8,4	25 с/56	54	52	9,6	10,1	10,6
15 лет	4,0	3,7	3,4	180	200	210	9,2	8,9	8,3	25 с/58	56	54	9,4	9,9	10,4
16 лет	3,9	3,6	3,6	190	200	210	9,1	8,8	8,2	30 с/60	62	64	9,3	9,8	10,2
Девушки															
10 лет	4,7	4,4	4,1	120	130	135	12,3	11,5	10,7	15 с/38	36	34	10,5	11,0	11,7
11 лет	4,6	4,3	4,0	130	132	137	11,3	10,7	10,1	15 с/38	36	34	10,5	11,0	11,7
12 лет	4,6	4,3	3,9	132	135	140	11,2	10,5	9,7	20 с/48	46	44	10,3	10,7	11,5
13 лет	4,5	4,2	3,8	140	145	155	10,9	9,9	9,3	20 с/52	50	48	10,1	10,5	11,3
14 лет	4,3	4,0	3,6	150	153	158	10,5	9,8	9,1	25 с/62	60	58	9,6	10,1	10,6
15 лет	4,2	3,9	3,6	160	165	170	10,2	9,4	8,8	25 с/66	64	62	9,7	10,1	11,0
16 лет	4,2	3,9	3,5	160	165	175	9,9	9,3	8,7	30 с/75	70	65	9,6	10,0	10,5

Возраст	Ведение мяча 20 м (с)			Штрафные броски (10 раз)			Броски в движении после ведения			Броски с точек (из 20 раз)		
Юноши	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
10 лет	11,7	11,1	10,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11 лет	10,9	10,3	9,7	3	4	5	1	2	3	-	-	-
12 лет	10,6	10,1	9,5	3	4	5	2	3	4	-	-	-
13 лет	9,9	9,6	9,1	3	4-5	6	2	3	4	7-8	9-11	12
14 лет	9,6	9,3	8,7	3	4-5	6	3	4	5	7-8	9-11	12
15 лет	9,3	8,8	8,2	4	5-6	7	3	4-5	6	7-8	10-13	14
16 лет	9,2	8,7	8,0	4	5-6	7	3	4-5	6	7-9	10-13	14
Девушки												
10 лет	12,2	11,6	11,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11 лет	11,5	11,0	10,5	2	3	4	1	2	3	-	-	-
12 лет	11,5	11,0	10,4	2	3	4	1	2	3	-	-	-
13 лет	10,9	10,2	9,6	3	4	5	1	2-3	4	6	7-9	10
14 лет	10,7	10,0	9,4	3	4	5	1	2-3	4	6	7-9	10
15 лет	10,5	9,8	9,1	3	4-5	6	2	3-4	5	7	8-10	11
16 лет	10,4	9,7	9,0	3	4-5	6	2	3-4	5	7	8-10	11

Все о баскетболе

Введение

Баскетбол привлекает своей зрелищностью, обилием разнообразных технико-тактических приемов, эмоциональностью борьбы, воздушностью, динамичностью, одновременно коллективизмом и индивидуализмом и к тому же является, по моему мнению, и многих специалистов, самым эффективным средством для всестороннего физического развития.

Кстати, баскетбол, пожалуй, единственный из популярных видов спорта, дата и место возникновения которого доподлинно известны. Об этом знаменательном событии написан не один десяток книг, часто с вымышленными подробностями повествующих о первых шагах этого будущего пристрастия миллионов. И, тем не менее, мне кажется, что в этом пособии имеет смысл хотя бы схематично обозначить основные моменты становления и развития баскетбола, искусственно изобретенной игры, сумевшей за считанные десятилетия завоевать сердца поклонников во всем мире, что само по себе представляется явлением беспрецедентным.

Будучи преподавателем физкультуры, профессором колледжа в Спрингфилде, Джеймс Нэйсмит столкнулся с проблемой создания игры в зимний период для штата Массачусетс, периода между соревнованиями по бейсболу и футболу. Нэйсмит полагал, что в связи с погодой этого времени года, лучшим решением будет изобрести игру для закрытых помещений. Джеймс хотел создать подвижную игру для студентов Школы Христианских Рабочих, которая предполагала бы не только использование исключительно силы. Он нуждался в игре, которую можно было бы проводить в закрытом помещении в относительно малом пространстве.

И вот, в декабре 1891 года, Джеймс Нэйсмит представил своему гимнастическому классу в Спрингфилде свое безымянное изобретение.

Меньше чем за час, Джеймс Нэйсмит, сидя за столом в своем офисе сформулировал тринадцать правил игры в баскетбол:

1. Мяч может быть брошен в любом направлении одной или двумя руками.
2. По мячу можно бить одной или двумя руками в любом направлении, но ни в коем случае кулаком.
3. Игрок не может бегать с мячом. Игрок должен отдать пас или бросить мяч в корзину с той точки, в которой он его поймал, исключение делается для игрока бегущего на хорошей скорости.
4. Мяч должен удерживаться одной или двумя руками. Нельзя использовать для удержания мяча предплечья и тело.
5. В любом случае не допускаются удары, захваты, удержание и толкание противника. Первое нарушение этого правила любым игроком, должно фиксироваться как фол (грязная игра); второй фол дисквалифицирует его, пока не будет забит следующий мяч и если имелось очевидное намерение травмировать игрока, на всю игру. Никакая замена не допускается.
6. Удар по мячу кулаком - нарушение пунктов правил 2 и 4, наказание описано в пункте 5.
7. Если одна из сторон совершает три фола подряд, они должны фиксироваться

как гол, для противников (это значит, что за это время противники не должны совершить ни одного фола).

8. Гол засчитывается, - если брошенный или отскочивший от пола мяч попадает в корзину и остается там. Защищающимся игрокам не позволено касаться мяча или корзины в момент броска. Если мяч касается края, и противники перемещают корзину, то засчитывается гол.

9. Если мяч уходит в аут (за пределы площадки), то он должен быть выброшен в поле и первым коснувшимся его игроком. В случае спора выбросить мяч в поле, должен судья. Вбрасывающему игроку позволено удерживать мяч пять секунд. Если он удерживает его дольше, то мяч отдается противнику. Если любая из сторон пытается затягивать время, судья должен дать им фол.

10. Судья должен следить за действиями игроков и за фолами, а также уведомлять рефери, о трех, совершенных подряд фолах. Он наделяется властью дисквалифицировать игроков согласно Правилу 5.

11. Рефери должен следить за мячом и определять, когда мяч находится в игре (в пределах площадки) и когда уходит в аут (за пределы площадки), какая из сторон должна владеть мячом, а также контролировать время. Он должен определять поражение цели, вести запись забитых мячей, а также выполнять любые другие действия, которые обычно выполняются рефери.

12. Игра состоит из двух половин по 15 минут каждая с перерывом в пять минут между ними.

13. Сторона, забросившая больше мячей в этот период времени является победителем.

С течением времени баскетбол изменялся...

Джеймс Нэйсмит не мог предсказать дуэль Майкла Джордана и Доминика Уилкинса за доминирование в воздухе, или предположить современные спортивные дворцы, заполненные тысячами болельщиков, потому что он всего лишь изобрел баскетбол, как вид внутренней деятельности для своих учеников, которые должны были во что-то играть в течение длинной зимы Новой Англии, а потому по началу это была игра терпения и стратегии... Судите сами, большинство первых игр имели счет, который никогда не превышал 15 или 20 очков

Он предполагал, что подъём целей на высоту выдвинет на первый план ловкость и проворство, а не грубую силу, характерную для американского футбола. Хотя баскетбол всегда был атлетической игрой, возможности проявить в нём "воздушность" позволили развиваться атлетам, которые могли исполнить воздушную акробатику, о которой доктор Нэйсмит мог только мечтать. Впервые на Олимпийских играх баскетбол был представлен в Берлине в 1936 году.

На пике развития игры, Нэйсмит был принят в Зал Баскетбольной Славы, несмотря на то, что он уже был назван в его честь.

Баскетбол, начиная с Джеймса Нэйсмита, прошел длинный путь и сегодня является одним из наиболее популярных спортивных состязаний в мире.

Особенности баскетбола

Популярность баскетбола и широкое его применение в системе физического воспитания обуславливаются, прежде всего, экономической доступностью игры,

высокой эмоциональностью, большим зрелищным эффектом, комплексным воздействием на организм и воспитание молодежи, а потому дальше по тексту я привожу вам наиболее характерные особенности баскетбола.

Естественность

В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки и метание (броски, передачи). Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами - с двухлетнего возраста.

Соревновательность

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности и целеустремленности.

Бодрость

Разнообразное чередование движений и действий, часто изменяющихся по интенсивности и продолжительности, оказывает общее комплексное воздействие на организм занимающихся. Занятия баскетболом способствуют развитию основных физических качеств. Формированию различных двигательных навыков и укреплению внутренних органов.

Внезапность

Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

Эмоциональность

Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у баскетболистов, умения управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями.

Самостоятельность

Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы. В общем, не следует забывать о том, что из всех командных видов спорта баскетбол более других предрасположен к тому, чтобы выставлять на показ индивидуальные способности и дриблинг, а также, порою, в одиночку решать исход того или иного матча.

Этичность

Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания

служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

Коллективность

Эта особенность имеет наибольшее значение для воспитания дружбы и товарищества, и выработыванию привычки подчинять свои действия интересам команды.

Приложение

Влияние баскетбола на организм человека

Баскетбол относится к нестандартным ситуационным физическим упражнениям резкой переменной интенсивности. В процессе игры интенсивность движений может быть то максимальной, то умеренной, а в отдельные моменты игры активная мышечная деятельность может быть прекращена. Подобные изменения интенсивности происходят непрерывно, что определяется изменяющейся обстановкой, условиями игры. В результате при игре в баскетбол складывается своеобразный динамический стереотип нервных процессов, обеспечивающий быстрый переход, переключение функций с одного уровня деятельности на другой, с высокого на низкий и наоборот.

В отличие от представителей других видов спорта баскетболисты высокого класса отличаются большей длиной тела - 180-190 сантиметров и выше, а так же значительным весом. Это в определенной мере накладывает отпечаток на характер спортивной деятельности. В ходе спортивного совершенствования, посредством центральной нервной системы, улучшается способность управлять своими движениями, повышается скорость реакции, улучшаются функции анализаторов.

Баскетболисты отличаются хорошими показателями поля зрения, глубинного зрения, что позволяет им хорошо ориентироваться на площадке. Высокого уровня развития достигает двигательный анализатор. Спортсмены высокого класса хорошо оценивают усилия, время выполнения движения, точность передач и бросков.

Игровая активность баскетболистов отличается высокой напряженностью. Об этом, в частности, свидетельствуют высокие функциональные изменения в ходе игры. Частота пульса может достигать до 180-230 ударов в минуту.

В процессе игры уровень потребления кислорода находится в пределах 72,3-96,6% от максимума. При этом частота дыхания достигает 50-60 дыхательных циклов в минуту, а минутный объем дыхания достигает до 120-150 литров. Таким образом, участие в играх предъявляет высокие требования к дыхательным возможностям баскетболистов. Вместе с тем, при игре в баскетбол образуется заметный кислородный долг, который достигает 4-8 литров. Это свидетельствует о значительных требованиях к анаэробным (нехватка кислорода) процессам. Расход энергии у баскетболистов за игру составляет 900-1200 ккал.

Переменный характер деятельности баскетболиста объясняет заметные колебания функции в процессе игры. Так, у хорошо тренированных игроков частота пульса в ходе минутных пауз отдыха может приближаться к исходным данным. Наряду с этим у них хорошая восстановительная реакция сохраняется по ходу матча.

У баскетболистов невысокого класса и слабо тренированных по мере развития утомления наблюдается заметное ухудшение восстановления показателей сердечно-сосудистой системы в паузах отдыха, а также после тренировочного занятия в течение 12 часов наблюдается более высокий уровень внешнего дыхания, потребления кислорода по сравнению с исходными данными.

Одновременно имеет место менее совершенное приспособление к недостатку

кислорода, что выражается в более стремительном развитии гипоксемии, в снижении возможного порога падения насыщения крови кислородом, в компенсаторном увеличении внешнего дыхания. В диапазоне 12-24 часов происходит нормализация функций. У баскетболистов высокого класса восстановление приспособительных реакций сердечно-сосудистой системы, физиологического тремора, происходит в течение 6-9 часов.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428864

Владелец Князева Анна Валерьевна

Действителен с 28.10.2024 по 28.10.2025