

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол №1 от 17.05.2021

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО «Дом
детского творчества»
Л.В. Пучкова
Приказ №03-02-012
20.05.2021



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»**

**Направленность – спортивная
Возраст обучающихся 7 - 8 лет.
Срок обучения 1 год**

Автор: педагог дополнительного
образования Ганенко А.Л.

Краснотуранск
2021 г.

РАЗДЕЛ I: КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ:

1.1 Пояснительная записка

Баскетбол - одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Баскетбол зародился в Америке, и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной Баскетбольной Ассоциации. Баскетбол является и в России одной из популярных спортивных игр. Прогресс баскетбола наблюдается ежегодно. В стране открываются специализированные отделения по баскетболу в ДЮСШ, СДЮСШОР, направленные как на развитие массового детско-юношеского направления в спорте, так и на спорт высших достижений. Существуют и проблемы развития баскетбола, одна из которых - повышение качества учебно - тренировочного процесса в образовательных школах. Эта тенденция обусловлена высокими требованиями к двигательной и функциональной подготовленности учащихся школ, основы которой должны закладываться с детского и юношеского возраста.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон № 273 от 29.12.2012 года «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерством Просвещения России от 3.09.2019 № 467.
- СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «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.
- Приказ Минтруда России от 05.05.2018 N 298н «Об утверждении профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Устав образовательной организации.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".

Баскетбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Этап

начальной подготовки - это «фундамент» физкультурно - спортивной деятельности юного баскетболиста. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

По уровню освоения программа имеет «базовый уровень», по времени реализации годовичная.

Актуальность программы состоит в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель программы:

создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом; сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки.

Задачи:

- Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
- Формирование стойкого интереса к занятиям.
- Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.
- Воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

Предметные:

1. Положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Проявление положительных

качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

2. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

3. Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. В области познавательной культуры: - владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;

4. Овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

Метапредметные:

Овладение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Личностные:

Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Ожидаемые результаты В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

Ожидаемые результаты обучения

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;

- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди.

Адресат программы: Программа предназначена для детей 6-8 лет.

Сроки реализации и объем программы: Дополнительная образовательная общеразвивающая программа рассчитана на 1 года обучения.

Полный объем программы - 216 учебных часов.

Форма организации учебной деятельности - групповая.

Групповые занятия - 3 раза в неделю по 2 часа.

Формы занятий:

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.
- Конкурсы, викторины.

Формы организации деятельности детей на занятии:

В группах начальной подготовки юные баскетболисты изучают основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Стремятся к овладению техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в баскетбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола. Участвуют в товарищеских играх и в неофициальных турнирах по баскетболу, а также принимают участие в соревнованиях по ОФП, «Веселые старты», в которых основной задачей является результат выступления.

1.3. Содержание программы: Учебный план

№	Виды подготовки	Количество часов			Формы оценивания
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая	2	2		Наблюдение
2	Общая физическая	70	1	69	Наблюдение
3	Специальная физическая	70	1	69	Наблюдение
4	Техническая	46	1	45	Наблюдение
5	Тактическая	20	1	19	Наблюдение
6	Игровая	6	1	5	Наблюдение
7	Контрольные испытания	2		2	Наблюдение и тестирование
	Всего часов за 36 недель	216	7	209	

Содержание учебного плана программы

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Тема 1. Развитие баскетбола в России и за рубежом и его история.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 3. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Тема 4. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Тема 5. Морально-волевая и психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений - сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера.

Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через

препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Плавание. Ходьба на лыжах. Марш-бросок. Туристические походы.

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на руках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей.

Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

Тема 3. Техническая подготовка.

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тема 4. Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты.

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

Тема 5. Организационно-воспитательные мероприятия.

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Общие и родительские собрания. Проведение соревнований «Веселые старты», Новогодних праздников и т.п. Посещение турниров и матчей с участием спортсменов групп спортивного совершенствования.

Тема 7. Участие в соревнованиях.

На этапе начальной подготовки предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты», соревнования по кроссу, тематические спортивные праздники).

Тема 8. Сдача контрольных нормативов.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год в ноябре и апреле учебного года. Обучающихся аттестуют по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

Тема 9. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психологическим восстановлением учащихся.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

РАЗДЕЛ II: КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. *Календарный учебный график*

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3).

Начало образовательного процесса - 1 сентября

Окончание учебного года - 31 мая

Всего по программе - 216 часов

Всего учебных недель (продолжительность учебного года) - 36 недель.

Количество учебных дней: - 108 дней.

Режим работы: 3 раза в неделю по 2 часа.

2.2. Условия реализации программы

Для реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

1. - Спортивный зал.
2. - Щиты баскетбольные основные – 2 шт.
3. - Щиты баскетбольные боковые – 4 шт.
4. - Мячи баскетбольные №5 – 15 шт.
5. - Мячи баскетбольные №6 – 15 шт.
6. - Мячи баскетбольные №7 – 15 шт.
7. - Конусы, фишки – 12 шт.
8. - Скамейки гимнастические – 4 шт.
9. - Шведская стенка – 4 шт.
10. - Набивные мячи (разновесовые) – 6 шт.
11. - Скакалки – 15 шт.
12. - Гимнастические маты – 4 шт.
13. - Секундомер – 1 шт..

2.3 Формы аттестации (контроля) и оценочные материалы:

Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (ноябрь) и в конце учебного года (апрель).

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно -переводных нормативов.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ Специальная физическая подготовка баскетболистов**

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м ^(с)		Бег 40 с ^(м)		Бег 300 м (мин)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1-й год	30	28	4,2	4,5	4п15	4п15	1,16	1,20

Техническая подготовка баскетболистов

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (∧ попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1-й год	10,1	10,3	5,0	5,3	14,2	4,5	8	8	0	0-

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Формула определения ОУФК (общего уровня физической кондиции) Таблицы оценки ОУФК обучающихся школы

За основу определения общего уровня физической кондиции учащихся взяты, предложенные формула и таблицы ОУФК по президентским тестам, проводимых в целом по России. Даны нормативы по видам программы по всем возрастным категориям в таблицах:

Возрастные оценочные нормативы для мальчиков

ТЕСТ	6-8 лет
1 Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	8.8
2 Прыжок в длину с места (см.)	146
3 Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	28
4 Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15
5 Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5

Возрастные оценочные нормативы для девочек

ТЕСТ	6-8 лет
1 Челночный бег 3 x 10 м (сек)	10.0
2 Прыжок в длину с места (см)	137
3 Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	29
4 Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	14
5 Отжимание в упоре лежа (раз)	10

ФОРМУЛА определения ОУФК по видам программы ОФП

Для бега - (норма - результат) : норма

Для всех других видов - (результат - норма) : норма

ОБЩИЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КОНДИЦИИ определяется путем деления суммы результатов ОУФК по всем видам программы на 5.

ЗНАЧЕНИЕ ОУФК	ОЦЕНКА
От 0,61 и выше	СУПЕР
От 0,21 до 0,60	ОТЛИЧНО
От - 0,20 до 0,20	ХОРОШО
От - 0,6 до - 0,21	УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
От - 1,00 до - 0,61	НЕУДВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
От - 1,01 и ниже	ОПАСНАЯ ЗОНА

2.4. Методическое обеспечение

В основе организации деятельности детей на занятии лежат следующие методы:

1. фронтальный – одновременная работа со всеми учениками;
2. индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
3. индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий.

Для правильного распределения всех разделов тренировочного процесса юных баскетболистов и достижения поставленных задач необходимо соблюдать основные педагогические принципы спортивной тренировки:

- непрерывность тренировочного процесса. Занятия юных баскетболистов должны проводиться непрерывно. Необходимо, чтобы воздействие каждого последующего занятия накладывались на воздействие предыдущего.

- индивидуализация тренировочного процесса. Подготовку юных баскетболистов следует проводить не по стандартному образцу, а при обязательном учете их индивидуальных возможностей, которые могут быть самыми различными.

- постепенное увеличение тренировочной нагрузки. Рост тренированности баскетболистов находится в прямой зависимости от величины тренировочных нагрузок. Нагрузки должны увеличиваться постепенно.

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

1. групповые учебно-тренировочные занятия;
2. групповые и индивидуальные теоретические занятия;
3. восстановительные мероприятия;
4. участие в матчевых встречах;
5. участие в соревнованиях;
6. тестирования.

Формы организации занятий определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и внеурочные), направленности (обще подготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются учебно-тренировочные занятия, проводимые по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 5-10 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками, видео, используя мультимедиа.

Практические занятия могут различаться по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу

занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики баскетбола. В процессе учебно-тренировочного занятия наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной физической подготовленности баскетболистов. А в процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности баскетболистов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия (контрольная игра) применяются в конце отдельных модулей подготовки. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у баскетболистов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований, матчевых встреч.

В качестве внеурочных форм занятий программой предполагается проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (экскурсии, игры на свежем воздухе, просмотр игр профессиональных команд).

Помимо учебных занятий по расписанию, спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники, развитию необходимых физических качеств.

Алгоритм учебно-тренировочных занятий. Посторонние и проведение занятий являются важной частью методики тренировки. Отдельные тренировочные занятия являются кирпичиками «здания», и от качества каждого из них зависит и качество самого здания. Каждое тренировочное занятие состоит из: вводной, основной и заключительной частей. Целью вводной части является первоначальная подготовка к выполнению главных задач занятия. Затем следует основная часть, направленная на выполнение главных задач: овладение техникой игровых действий, развитие двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости и др. После выполнения главных задач, при наступлении той или иной степени утомления, переходят к третьей – заключительной части, когда создают условия для уменьшения напряженности организма.

Педагогический контроль. В процессе педагогического контроля тренер-преподаватель стремится получить ответы на вопросы:

- как идут запланированные изменения тренированности игроков;
- как игроки взаимодействуют друг с другом в игровых ситуациях.

Получая информацию об этом, тренер может вносить коррективы в ход его учебно-тренировочного процесса.

Педагогические технологии. Основной педагогической технологией программы является здоровьесберегающая технология. Обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья за период обучения, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни и применение полученных знаний в повседневной жизни. Организация учебной деятельности с учетом основных требований к занятию:

- соблюдение санитарно-гигиенических требований (воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота), правил техники безопасности;
- рациональная плотность занятия;
- строгая дозировка учебной нагрузки;
- включение технологических приемов и методов, способствующих самопознанию, самооценке учащихся;
- индивидуальный подход к учащимся с учетом личностных возможностей;
- благоприятный психологический климат, ситуации успеха и эмоциональные разрядки;
- профилактика стрессов: работа в парах, в группах, где ведомый, более «слабый» ученик чувствует поддержку товарища; стимулирование учащихся к использованию различных способов решения, без боязни ошибиться и получить неправильный ответ;
- целенаправленная рефлексия в течение всего урока и в его итоговой части.

Современное поколение школьников нуждается в применении инновационных педагогических технологий в учебно-тренировочном процессе, поддерживающих постоянный интерес к выбранному направлению обучения. Информационно-коммуникационная технология обучения школьников техническим приемам в баскетболе с использованием мультимедиа базируется на основе интеграции теории и методики физического воспитания, соотносится с принципами и педагогическими подходами обучения. Научно-методическое обеспечение процесса обучения должно быть вариативным, динамичным, учитывающим меняющиеся требования к уровню подготовки учащихся. Мультимедиа в обучении техническим приемам в баскетболе имеют неограниченные возможности по оздоровлению школьников, как в учебно-тренированном процессе, так и вне тренировочных занятий, как в школе, так и дома.

Мультимедиа, используемая в обучении баскетболу, позволяют учащимся увидеть, как и какие приёмы техники и тактики оптимально применяются непосредственно в игре, в какой ситуации целесообразно использование тех или иных приемов. Использование мультимедиа в сочетании с традиционными методами позволяет сделать рассказ учителя, объяснение и комментарий более яркими, запоминающимся, сконцентрировать внимание учащихся на ключевых моментах. Применение инновационной методики обучения школьников техническим приемам в баскетболе с использованием мультимедиа повышает уровень технической подготовленности, а также позволяет формировать интересы и потребности у школьников к баскетболу. В модулях программы «Основы знаний», «Ведение мяча», «Нападение» используется мобильное приложение «Дв. юниор», позволяющее наглядно продемонстрировать технические элементы.

Учебно-тренировочный процесс в баскетболе неразрывно связан с игровой педагогической технологией. Кроме самой игры баскетбол, учебных игр, в программе предусмотрены подводящие подвижные игры, в которых совершенствуются как технические навыки, так и психо-эмоциональные.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие /А.В.-Антипов, В.П. Губа, СЮ. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008. -152 с.
2. Антипов А.В., Кулишенко И.В. Анализ параметров двигательных действий юных футболистов с учетом их возраста // Теория и практика физической культуры. - 2016. - №6. - С.51.
3. Золотарёв А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.П. Золотарёв. - Краснодар. 1997. - 50 с.
4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. - 176 с.
5. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. - 2-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2007. - 2888 с.
6. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. - М.: Граница, 2008 - 272 с.
7. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч. - методич.пособие/В.Н. Селуянов, С.К.Сарсания, К.С. Сарсания. - 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 192 с.
8. Тунис Марк. Психология вратаря. - М.: Человек, 2010. -128 с.
Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол;утвержденприказом Минспорта Россииот 27 марта 2013 г. N 147.

ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ.

1. Сайт главного управления по физической культуре и спорту г. Красноярск (<http://www.krassport.ru>)
2. Сайт Федерации Баскетбола России (<https://russiabasket.ru>)
3. Сайт Международной Федерации Баскетбола (<http://www.fiba.basketball>)

МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ.

1. «Дв юниор» <https://apps.apple.com/ru/app/дв-юниор/id1513555594?l=en>