

ВВЕДЕНИЕ

Программа включает знания о спортивно-оздоровительной деятельности, характеристику и значение основных приёмов техники и тактики игры баскетбол, совершенствование физического развития учащихся.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Работа сердечно-сосудистой системы. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой.

Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера, прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.

3. Техника и тактика игры.

Описание технических приемов в передачах мяча, ведении и бросках по кольцу. Описание тактических приемов, взаимодействий.

Ведение мяча правой и левой рукой, переводы мяча вокруг туловища. Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей. Броски мяча в щит после ведения, броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо из различных точек, штрафной бросок. Ловля после отскока от щита.

Тактические действия в защите: держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча, держание игрока с мячом при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину. Личная система защиты. Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.

Тактические действия в нападении: приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке.

4. Контрольные игры и соревнования. Мини-баскетбол, баскетбол 3×3, 4×4. 5×5.

5. Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовленности.

6. Инструкторская практика. Требования, предъявляемые юному инструктору. Обязанности инструктора. Проведение разминки. Помощь руководителю при проведении занятий.

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

Создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка с помощью игры в баскетбол.

Развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре баскетбол, подготовка юных спортсменов для реализации достижений в соревновательной деятельности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

К концу четвёртого года обучения дети должны знать:

1. Основы методики тренировки;
2. Особенности использования средств ОФП;
3. Методы совершенствования индивидуального технического мастерства;
4. Анализ основных способов позиционного нападения;
5. Требования, предъявляемые к юному инструктору;
6. Анализ проведенной игры.

7. Историческое развитие физической культуры в РФ, особенности развития избранного вида спорта.

К концу четвёртого года обучения дети должны уметь:

1. Применять средства скоростной и силовой подготовки;
2. Совершенствовать передвижения, остановки, повороты на быстроту выполнения;
3. Ловить низкие и катящиеся мячи одной рукой;
4. Выполнять скрытые передачи и водить мяч на максимальной скорости;
5. Выполнять заслоны игроку с мячом и игроку без мяча;
6. Участвовать в соревнованиях.
7. Управлять своими эмоциями.

ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ

Справка врача с заключением о возможности заниматься этим видом спорта.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Спортивный зал, баскетбольные мячи, спортивная форма.