

Дополнительная образовательная программа секции

Программа секции: «Баскетбол»

Возраст занимающихся: 16-19 лет

Программу разработала: руководитель физического воспитания
Федоркова Наталья Дмитриевна

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивший всенародное признание. Его отличает богатое разнообразие двигательного действия. Чтобы играть в баскетбол необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате при передачах мяча, прыжках и бросках в кольцо. Данные действия укрепляют костную и мышечную системы. Занятия баскетболом способствуют всестороннему развитию личности.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентирования в пространстве.

Игра в баскетбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объём статических усилий и при этом умеренной нагрузки на занятиях, оказывает положительный эффект на качественном выполнении действий спортсменов.

Программа секции «Баскетбол» составлена для занимающихся 16 - 19 лет на основе методических пособий и интернет - ресурсов:

Программа секции «Баскетбол» рассчитана на учебный год, (150 часов, 3 занятия в неделю по 2 академических часа).

Баскетбол включает в себя теоретическую и практическую подготовку спортсмена. Основные методы: игровой и соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол. В практической части углублено изучаются технические действия и тактические комбинации. На занятиях с обучающимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения для привлечения интереса к систематическим занятиям.

Цель секции «Баскетбол»:

1. Пропаганда здорового образа;
2. Совершенствование физических и морально-волевых качеств;
3. Подготовка и участие в соревнованиях разного уровня.

Задачи секции:

1. Развитие специальных физических качеств, для успешного овладения техникой игры;
2. Совершенствование технических и тактических действия занимающихся баскетболом;
3. Достижение высокого уровня командной игры;
4. Развитие чувства товарищества и взаимопомощи.
5. Приобретение дополнительных теоретических и практических знаний по правила игры и судейства баскетбола.

Модель спортсмена, участника городских, зональных и краевых соревнований

1. Спортсмен должен владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры и судейства. Владеть основами технических приемов, применять полученные знания в игре и в организации самостоятельных занятий баскетболом.

Средства и методы в баскетболе

1. Методы развития силы и скоростно-силовых качеств:

- Метод кратковременных усилений (80-95% от максимального уровня);
- Непредельные усиления (30-50% от максимальных), но с предельной скоростью выполнения упражнений;
- Сопряженный метод, который характерен развитием силы и скоростно-силовых качеств в рамках структуры технического приема или его звеньев;
- Круговая тренировка. В работу последовательно вовлекаются основные группы мышц. Задания индивидуальные для каждого баскетболиста по времени и количеству повторений. По мере повышения уровня подготовленности спортсмена, нагрузку увеличивают.

2. Методы развития быстроты

- Повторный метод. Выполнение упражнений с максимальной и прерывающей ее быстротой. Задания в ответ на сигнал (зрительный) и на быстроту выполнения отдельных упражнений, движений, заданий;
- Увеличение внезапности появления объекта. В начале мяч посылают по высокой траектории, затем траекторию снижают, а скорость увеличивают, затем прием мяча и бросок в кольцо;
- Выполнение упражнений в затрудненных условиях. Стартовый рывок из необычного исходного положения, бег или прыжки с преодолением сопротивлений;
- Круговая тренировка. В работе участвуют основные группы мышц и суставы, чтобы имели место быстрота реакции, скорость одиночного сокращения и частота движений (прыжки, скакалка);

- Игровой метод. Выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх;

- Соревновательный метод. Выполнение упражнений с предельной

быстротой в условиях соревнований.

3. Методы развития выносливости общей и специальной

- Переменный метод. Чередование скоростных передач, серийных прыжков в полную силу, с прыжками через скакалку с небольшой интенсивностью;

- Повторный метод. Повторное выполнение заданий с повышенной скоростью и интервалами отдыха;

- Увеличение интенсивности при сокращении продолжительности.

Сокращается время занятия, но увеличиваются скоростные действия;

- Уменьшение интенсивности при увеличении продолжительности.

Увеличение игрового времени, увеличение числа игровых действий по сравнению с обычными условиями;

- Поточный метод выполнения специального комплекса упражнений. Последовательное выполнение упражнений для развития силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях, имитация технических приемов, круговая тренировка;

- Интегральный метод. Двусторонняя игра в двух партиях с интенсивной работой. Интервал между партиями сначала большой, затем сокращается.

4. Методы развития ловкости

- Метод усложнения ранее усвоенных упражнений за счет изменения исходных положений, включения дополнительных движений;

- Метод двустороннего освоения упражнений в левую и правую сторону как левой, так и правой рукой, ногой. Обучение технике игры и совершенствование навыков;

- Изменение противодействия занимающихся при парных и групповых упражнениях;

- Изменение пространственных границ. В известных упражнениях и играх меняются границы площадки, величина дистанции, количество игроков;

- Упражнения в переключениях от одного движения к другому.

5. Методы развития гибкости

- Общая подвижность в суставах развивается при наклонах, вращениях,

взмахах и др., выполняющих с большой амплитудой. Специальную

подвижность развивают упражнения соответствующие специфике приемов, сходных с иными по характеру, но выполняемых с большей амплитудой.

Техническая подготовка в баскетболе

1. Ознакомление с разучиваемым приемом и передач

- Личный показ преподавателя с демонстрацией схем или показательный показ занимающегося в совершенстве владеющего техникой;

- Объяснения чередуются с показом (пробные попытки занимающихся выполнить технически правильный приём и передачу).

2. Изучение броска мяча в кольцо в упрощенных условиях

- Метод целостного обучения;

- Выполнение приема сразу, без расчленения его на составные части, чтобы иметь более полное представление об изучаемом действии и получить хорошую логическую основу для формирования двигательного навыка;

- Метод обучения, по частям. Технический прием разделен на составные звенья, выделяя при этом составное звено. Правильный подбор подготовительных и подводящих упражнений;

- Методы управления. Расстановка, ритм шагов перед броском мяча в кольцо, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры (например: разбег, место отталкивания при броске в кольцо);

- Метод срочной информации. Результаты выполнения технического приема (сила передачи или броска мяча, точности попадания в кольцо).

3. Изучение броска мяча в кольцо в усложненных условиях

- Многократное повторение, обеспечивающее становление и закрепление навыков и знаний, стабильность и надежность техники. Повторность

предполагает изменения условий их постепенное усложнение;

- Усложнение и затруднение заданий, по сравнению с соревновательными (ведение 2-х мячей, увеличение числа действий в единицу времени, быстроте переключения);

- Выполнение игровых действий, на фоне утомления (в конце занятия, после выполнения интенсивных упражнений);

- Упражнения в условиях единоборства, с сопротивлением;

- Игровой и соревновательный метод;

- Сопряженный метод. Задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования

тактических умений решаются в единстве;

- Круговая тренировка

Совершенствование техники, отдельные звенья приемов, исправления ошибок в усложненных условиях.

4. Закрепление приема в игре

- Анализ выполненных движений;

- Специальные задания по технике в учебной игре;

- Игровой и соревновательный метод;
- Интегральный метод.

Тактическая подготовка в баскетболе

В процессе тактических действий применяю метод анализа своих действий и действий противника. Типичен для тактической подготовки метод моделирования действий противника (отдельного игрока или команды в целом). Особое место занимает метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению. Многократные переключения в сжатых временных рамках по сигналу.

Теоретическая подготовка

- Лекции, беседы;
- Изучение источников (специальная литература, интернет - ресурсы);
- Наблюдения за занятиями других команд и анализ увиденного;
- Наблюдения на соревнованиях по технике, тактике с анализом увиденного;
- Решение тактических задач.

Интегральная подготовка

- Игровой метод;
- Соревновательный метод;
- Участие команды в соревнованиях, как высшая форма интегральной подготовки спортсмена

Психологическая подготовка.

- Лекции, беседы, диспуты.
- Побуждение к деятельности.
- Приучение к условиям соревнований.
- Проведение совместных занятий менее подготовленных с более сильными.
- Контрольная игра.
- Действия в условиях, более сложных, чем на соревнованиях,
- Соревновательный метод.

Условия реализации программы

Для реализации данной программы в ГБПОУ ЛРМК: имеется необходимая спортивная база, что способствует качественно готовиться и проводить учебные занятия и спортивные секции.

Спортивный зал и спортивные площадки с разметкой баскетбольных линий и конструкций (щитами и кольцами), которые соответствуют всем санитарным нормам СанПиНа.

Зал оборудован и оснащён спортивным инвентарём. На занятиях по баскетболу имеются в достаточном количестве баскетбольные мячи.

Задача для преподавателя

- Предупреждение спортивного травматизма на занятиях.
- Знание основной методики обучения и тренировки.
- Правильное планирование учебно-тренировочного процесса.

- Обучать занимающихся, и требовать быстрого и правильного овладения баскетболистами рациональной техники. Стремиться к участию и успехам на соревнованиях.

Учебно-тематический план на год

№ №	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
I.	Основы теоретических знаний	5	3	2
	ТБ на занятиях игры в баскетбол и история развития баскетбола	1	1	-
	Понятие о технике и тактике игры	2	1	1
	Правила игры и судейства в баскетболе	2	1	1
2	Технические действия в баскетболе	35	7,5	19,5
	Стойка и передвижения в баскетболе	2	0,5	1,5
	Техника приёмов и передач	2	0,5	1,5
	Техника ведения мяча	2	0,5	1,5
	Техника бросков мяча в кольцо	10	2	8
	Техника перемещений	5	1	4
	Техника овладения мячом	2	0,5	1,5
	Финты и индивидуальные действия в нападении	2	0,5	1,5
	Техника игры в нападении	5	1	4
	Техника игры в защите	5	1	4
3	Тактические действия в баскетболе	20	2	18
	Тактика игры в нападении	10	1	9
	Тактика игры в защите	10	1	9
4	Командные действия в нападении	30	6	24
	Позиционное нападение	5	1	4
	Нападение через центрального	5	1	4
	Командные действия в нападении	10	2	8
	Командные действия в защите	10	2	8
5	Групповое действие	10	2	8
6	Учебно – тренирующие игры	40	2	38
7	Контрольные игры (в процессе тренировочных занятий)	10	1	9
8	Итого	150	23,5	126,5

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания первого раздела занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры в баскетбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекции занимающиеся знакомятся с правилами игры в баскетбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, обучающиеся получают представления о судействе игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа, рассказ преподавателя.

При изучении 2-3 разделов программы «Технические и тактические действия» применяются как общеобразовательные методы, так и специальные, основанные на активной двигательной деятельности:

- метод регламентированного упражнения;
- игровой и соревновательный методы;
- словесные и сенсорные методы.

На занятиях используются различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования.

Основные методы:

- игровой,
- соревновательный.

Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.