



УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СОЧИ
СОЧИНСКИЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №10» г. Сочи

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

“БАСКЕТБОЛ”

ДЛЯ ДЕТЕЙ С ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

Автор-составитель:
ШПЕТ
ВИКТОРИЯ ВИКТОРОВНА,
старший тренер-преподаватель



2017 год

**Управление по образованию и науке администрации г. Сочи
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 10» г. Сочи**

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ № 10
Протокол № 1 от 25.08.2016г.



МБУ ДО ДЮСШ №10
В. Бурьян
От 25.08.2016г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО –
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БАСКЕТБОЛ»
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ**

Срок реализации программы: 1 год (276 часов)

Возрастная категория: от 9 до 11 лет

Вид программы: авторская

Автор – составитель:
Шпет Виктория Викторовна
старший тренер-преподаватель по баскетболу

Сочи,
2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Учебный план.....	8
Методическая часть.....	8
Теоретическая подготовка.....	9
Физическая подготовка.....	11
Содержание специальной физической подготовки и распределение программного материала.....	15
Технико – тактическая подготовка.....	17
Совершенствование в технике и тактике при повышенном физическом и морально-волевом напряжении.....	22
Примерные упражнения для овладения техникой и тактикой игры	25
Психологическая подготовка.....	26
Воспитательная работа.....	28
Игровая подготовка по баскетболу.....	33
Итоговая аттестация.....	23
Указания к выполнению контрольных упражнений.....	36
Врачебный и медицинский контроль.....	39
Список литературы, рекомендуемой для детей и родителей.....	40
Перечень интернет ресурсов.....	41

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется на спортивно – оздоровительном этапе МБУ ДО ДЮСШ № 10 г. Сочи на отделении командного игрового вида спорта - баскетбол.

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ, пункт 6 статьи 33 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 1 год и предназначена для педагогов, осуществляющих физическую подготовку в образовательных учреждениях общего и дополнительного образования детей, общественных организациях в области физической культуры и спорта.

Программой по баскетболу предусмотрена общефизическая, воспитательная, психологическая, специально-физическая и технико-тактическая подготовка. **Одним из важных направлений является воспитательная работа с детьми, находящимися в сложной жизненной ситуации, из социально опасных семей.**

Поведение некоторых детей и подростков обращает на себя внимание нарушением норм, несоответствием получаемым советам и рекомендациям, отличается от поведения тех, кто укладывается в нормативные требования семьи, школы и общества.

Это поведение, характеризующееся отклонением от принятых нравственных, а в некоторых случаях и правовых норм называют **девиантным**.

Оно включает антидисциплинарные, антисоциальные, делинквентные, противоправные и аутоагрессивные (суицидальные и самоповреждающие) поступки. Они по своему происхождению могут быть обусловлены различными отклонениями в развитии личности и её реагирования. Чаще это поведение - реакции детей и подростков на трудные обстоятельства жизни. Оно находится на грани нормы и болезни и потому должно оцениваться не только педагогом, но и врачом. Возможность появления отклонений в поведении связана также с

особенностями физического развития, условиями воспитания и социального окружения.

В современном мире к подрастающему поколению предъявляются чрезвычайно высокие требования. Подросткам и в особенности детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, детям с девиантным поведением крайне сложно адаптироваться в современной социальной системе. Дети должны овладеть большим количеством компетенций, сложными специальностями для того, чтобы добросовестно выполнять требования новых жизненных уставов и активно участвовать в многообразной общественной жизни, быть успешными. Успехи детей и в особенности трудных подростков, во многом зависят от поддержки взрослых, целенаправленной работы педагогов.

Особенностью детей с девиантным поведением является отсутствие мотивации к каким-либо видам позитивной деятельности, социальная дезадаптация, отсутствие взаимопонимания со взрослыми, а зачастую и со сверстниками, повышенная агрессивность. Наиболее привлекательным видом деятельности для таких детей чаще всего должен становиться спорт. Зачастую спорт для них является единственным способом самореализации, социализации, адаптации в современном обществе. Поэтому наличие специальных спортивных групп, специальных спортивных занятий, адаптированных программ приобретает большое значение. Привлечение подростков данной категории к занятиям спортом является очень важной социальной задачей современного общества.

Отличительной особенностью данной дополнительной общеразвивающей программы является профилактика асоциального поведения детей и подростков, создание благоприятных условий для всестороннего развития личности ребёнка с девиантным поведением, а также из неблагополучных семей, посредством включения в программу дополнительного раздела воспитательной работы и психологической подготовки.

В связи с этим **целью программы** является - социальная адаптация воспитанников с девиантным поведением, а также из неблагополучных семей, и детей, находящихся в сложной жизненной ситуации.

Достижение поставленной цели осуществляется решением целого ряда **задач**, сгруппированных по следующим основным направлениям:

- формирование духовно – нравственных ценностей;
- формирование морально-психологических качеств личности;
- формирование положительной мотивации к регулярным занятиям спортом;
- повышение уровня физической, технико – тактической, психологической готовности;
- осуществление общей физической подготовки учащихся;

Баскетбол олимпийский вид спорта – это не только спортивная, контактная игра, но и спортивные занятия, соревнования, способствующие физическому развитию детей и воспитанию высоких моральных и психологических качеств.

Данная программа адресована именно детям с девиантным поведением, подросткам из неблагополучных семей и относящимся к группе риска.

Возрастная категория детей, на которых рассчитана данная программа - 8-13 лет. Данный возраст - это пора выработки взглядов и убеждений, формирования

мировоззрения, созревания его эмоционально-личностных предпосылок. В этот период происходит не просто увеличение объема знаний, но и существенное расширение кругозора учащихся. Поэтому в программе особое внимание уделяется воспитательной работе. При применении воспитательных и обучающих технологий для детей с девиантным поведением в программе учтены индивидуальные особенности развития личности.

Для освоения начального этапа предлагаемой программы достаточно знаний и умений, предусмотренных школьным курсом: «Физическая культура» для 5-6 классов. Тем самым данная программа продолжает и дополняет образовательную программу общеобразовательных учреждений.

Особенностями организации тренировочного процесса по общеразвивающей программе являются:

- обучение осуществляется на спортивно-оздоровительном этапе;
- тренируются обучающиеся – лица, зачисленные в образовательную организацию без предъявления требований к уровню их физического развития и подготовленности.

Прием на общеразвивающую программу, осуществляется при наличии медицинского заключения (справки) и заявления о приеме в образовательную организацию.

Индивидуальный отбор по приему на общеразвивающую программу не проводится.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в ДЮСШ № 10 обучающихся, так из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия по программам предпрофессиональной подготовки, но желающих заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача – педиатра.

Организация тренировочного процесса при реализации общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется по следующим формам:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотров и анализа видеofilьмов, просмотра соревнований);
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- медицинско-восстановительные мероприятия;
- итоговая аттестация обучающихся.

Расписание учебно – тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима работы и отдыха занимающихся, обучение их в общеобразовательных и других учреждениях.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются результаты итоговой аттестации обучающихся:

- социальная адаптация учащихся из неблагополучных семей, недопущение постановки на учёт, снятие с различных видов учёта;
- сформированность у занимающихся морально-психологических качеств личности и повышение уровня мотивации к регулярным занятиям спортом;
- повышение уровня физической готовности, владения технико – тактическими приёмами;
- выполнение юношеского разряда.

По общей и специальной физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

Основной критерий оценки - положительная динамика результатов в тестах.

По технико-тактической подготовке

Знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

По теоретической подготовке

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

По психологической подготовке

Повышение уровня сформированности у занимающихся морально-психологических качеств личности. Уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств.

Результатом воспитательной работы должно стать формирование сознательного отношения к дисциплинированности и личной ответственности за повышение уровня морально-психологической, физической готовности. Учащиеся, прошедшие обучение по данной программе и ставящие своей целью углублённо изучать баскетбол, могут продолжить обучение в тренировочных группах ДЮСШ.

Для выявления исходного, промежуточного и итогового уровней подготовленности применяются специально разработанные комплексы упражнений, приведённые в приёмных и переводных нормативах и методических указаниях.

Особенности формирования спортивно – оздоровительной группы и определения объёма недельной тренировочной нагрузки обучающихся (в академических часах) представлены в таблице № 1. Максимальный состав определяется с учётом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Программа построена по линейно – концентрическому принципу и включает следующие разделы:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- технико - техническая подготовка;
- психологическая подготовка и воспитательная работа;

- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- игровая подготовка;
- итоговая аттестация обучающихся;
- врачебный и медицинский контроль.

Особенности формирования спортивно – оздоровительной группы и определения объёма недельной тренировочной нагрузки обучающихся (в академических часах)

Таблица № 1

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Весь период (Спортивно-оздоровительный этап)	8 лет	12	15 - 20	30	6

Учебный план

Таблица № 2

№ п\п	Наименование разделов	Всего часов	Количество часов учебных занятий	
			Теоретические	Практические
1	Теоретическая подготовка	8	8	
2	Общая физическая подготовка	80		80
3	Специальная физическая подготовка	50		50
4	Технико-тактическая подготовка	72		72
5	Психологическая подготовка воспитательная работа	30		30
6	Игровая подготовка	27		27
7	Приёмные и переводные нормативы	4		4
8	Врачебный и медицинский контроль	5		5
Итого:		276	7	269

Методическая часть

Обязательным условием реализации программы является полноценное методическое обеспечение.

В процессе решения комплекса задач в спортивно – оздоровительных группах применяются следующие группы методов работы:

- методы формирования сознания: рассказ, беседа, лекция, дискуссия, диспут, метод примера;
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения: упражнение, приучение, убеждения, поручение, требование, создание воспитывающих ситуаций;
- методы стимулирования поведения: соревнование, игра, поощрение, наказание;
- методы контроля, самоконтроля и самооценки: контрольные нормативы, зачётные требования, наблюдение, опросные методы (беседы, анкетирование), тестирование, анализ результатов деятельности, критика и самокритика.

Организация тренировочного процесса и его содержание в спортивно – оздоровительной группе преимущественно направлено на постепенное повышение тренировочных требований, решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в избранном виде

спорта, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Теоретически подготовка

В содержании учебного материала по теоретической подготовке выделено 8 основных тем, которые охватывают минимум знаний, необходимых учащимся спортивно – оздоровительного этапа.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

На спортивно – оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять традиции вида спорта, его истории и предназначению. Причем в знакомство детей с особенностями вида спорта поводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием или техническое действие лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание вести активный, здоровый образ жизни и добиться высоких спортивных результатов.

Тема 1. Влияние занятий спортом на строение и функции организма спортсмена (1 ч).

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема 2. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена (1 час).

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения.

Тема 3. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. (1 ч).

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в баскетболе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовленных и специально-подготовленных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях.

Тема 4. Планирование и контроль спортивной подготовки (1 ч).

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Тема 5. Состояние и развитие баскетбола в России (1ч)

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Тема 6. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена (1ч.)

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные

им методы.

Тема 7. Правила соревнований по избранному виду спорта. Планирование, организация и проведение соревнований. (1ч).

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главная судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист.

Тема 8. Оборудование и инвентарь для занятий избранным видом спорта (1 ч).

Спортивная одежда и обувь, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними

Физическая подготовка

Физическая подготовка на спортивно – оздоровительном этапе играет важную роль и занимает около 70% от общего количества часов, из них на ОФП – 50%, СФП – 20%.

Общеподготовительные упражнения.

Преимущественно они являются средствами общей подготовки и имеют сходство (или отличие) со специальными упражнениями по характеру проявляемых способностей и форме выполнения в избранном виде спорта.

Общеподготовительные упражнения применяются с учетом соблюдения некоторых требований:

— обеспечение гармоничного физического развития занимающихся - содействие совершенствованию двигательных навыков и физической подготовленности, проявляемых в условиях соревнований.

Воздействие общеподготовительных упражнений зависит от их содержания:

а) строевые упражнения — построения, перестроения, выполняемые на месте и в движении. Они воспитывают дисциплинированность и содействуют рациональному размещению баскетболистов в ходе выполнения ими тренировочных заданий, развивают координацию движений;

б) гимнастические упражнения — повышают силовую, координационную подготовленность, включают элементы акробатики (кувырок, колесо и др.);

в) упражнения из других видов спорта — спортивных игр, легкой атлетики, плавания, тяжелой атлетики, которые также повышают физическую подготовленность.

Выделяют следующие сенситивные фазы развития отдельных физических качеств (таблица № 3).

Сенситивные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная сила						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Аэробные возможности		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Хорошая физическая подготовка баскетболиста позволяет успешно освоить специальные навыки. Она основана, прежде всего, на овладении нормативов по ОФП и СФП, обеспечивающим совместно со специальными упражнениями и самой игрой разностороннюю физическую подготовленность. Для решения задач физической подготовки применяются упражнения на силу, гибкость и расслабление, упражнения, способствующие развитию ловкости, быстроты и т. п. При подборе этих упражнений необходимо учитывать специфику действий баскетболиста в игре. Помимо общеразвивающих упражнений, используются специальные упражнения и подготовительные игры; например: бег с внезапными остановками по сигналу; бег с изменением скорости на определенных отрезках; бег с прыжками с высоким подниманием коленей; ходьба в полуприседах; прыжки с доставанием подвешенного мяча; метание набивного мяча, подготовительные игры и др. Физическая подготовка проводится на каждом занятии. Чем слабее подготовлены занимающиеся в физическом отношении, тем больше внимание необходимо уделить ей на занятиях. В тех группах, которые участвуют в соревнованиях, значительно большее внимание на физическую подготовку следует обращать в подготовительном периоде.

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

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же 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, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); 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 и 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: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. 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 и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. 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 (четырёх баскетбольных мячей), 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 (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. 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 (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Содержание общей физической подготовки и распределение программного материала представлено в таблице № 4.

Содержание общей физической подготовки и распределение программного материала

Таблица № 4

№ п/п	Темы	Краткое содержание темы	СО
1	Строевые упражнения	Построения, перестроения	4
2	Развитие силы (силовая подготовка)	А) Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса / подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений /	4
		Б) Упражнения с отягощениями / штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера	4
		В) Упражнения на снарядах и со снарядами	4
		Г) Упражнения из других видов спорта	4
3	Развитие быстроты	А) Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в	6

	(скоростная подготовка)	максимальном темпе в определенный отрезок времени	
		Б) Упражнения типа «полоса препятствий»	6
4	Развитие выносливости	А) Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время	5
		Б) Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время / плавание, ходьба, велосипед	5
		В) Подвижные и спортивные игры (волейбол, гандбол)	6
5	Развитие ловкости (двигательно - координацион ная подготовка)	А) Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений	5
		Б) выполнение упражнений из непривычного / неудобного / положения	5
		В) Подвижные и спортивные игры	6
6	Развитие гибкости	А) Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности / в суставах, упражнение из других видов спорта / гимнастика, акробатика /	16
Общее количество часов:			80

Содержание специальной физической подготовки и распределение программного материала

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести (16ч.)

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска (10ч.). Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги

за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. (16ч.)

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и 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 (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. (8ч.)

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Технико - тактическая подготовка

Овладение техникой и тактикой игры должно быть тесно увязано с подготовкой занимающихся к максимальным напряжениям и развитием специальных физических и морально-волевых качеств. В процессе занятий тренер - преподаватель обучает занимающихся необходимым техническим и тактическим приемам, сообщает теоретические знания, развивает специальные качества. При этом важно определить, какие приемы являются основными, как нужно обучать им, чтобы играющий мог применить их правильно, в зависимости от сложившейся обстановки. Обучение игре в баскетбол — сложный педагогический процесс. В нем можно условно наметить три основных этапа: на I этапе разрешаются задачи изучения техники и основ тактики игры. На II — совершенствования в технике и изучения тактических систем игры. На III — совершенствование в технике тактике при повышенном физическом и морально-волевом напряжении главным образом в условиях соревнований.

Изучение техники и основ тактики

Занимающихся нужно научить выполнять технические приемы и дать им элементарное понятие, в каких условиях и как целесообразнее их применять, т. е. познакомить с основами тактики. На этом этапе необходимо освоить: прыжки, передвижение с различной скоростью, повороты, остановки, ловлю мяча двумя руками, передачи и броски в корзину от груди двумя руками, от плеча одной рукой и сверху одной рукой, ведение мяча, основы быстрого нападения, основы постепенного нападения, основы «держания игрока».

Методические указания. Прежде чем приступить к выполнению изучаемого технического приема, занимающиеся должны иметь о нем представление. Для этого преподаватель называет изучаемый технический прием, показывает его и предлагает занимающимся выполнить его. Рекомендуется при этом использовать схемы, рисунки, кино. Рекомендуются также просмотры игры лучших команд. Если упражнение сложное, то преподаватель сначала добивается выполнения необходимых перемещений, передач, бросков в корзину, ведения и т. д. Когда он видит, что занимающиеся поняли сущность упражнения, то требует правильного выполнения изучаемого технического приема и четкого выполнения всего упражнения с сохранением характерного для него сочетания скорости передвижения и своевременности действий. Во время упражнения преподаватель делает индивидуальные и общие замечания, связанные с наиболее существенными ошибками, а также отмечает правильное выполнение. В качестве средств используются упражнения в отдельных технических приемах, комбинированные упражнения, подготовительные игры и игра в баскетбол. Из комбинированных упражнений сначала выполняются наиболее простые. Если при их выполнении один из изучаемых технических приемов, делается с ошибками, то надо дать на короткое время упражнение в отдельном техническом приеме.

Большое значение в тот период имеют подготовительные игры, в которых занимающиеся выполняют технические приемы при сопротивлении противника и получают элементарные понятия о тактике. Обычная игра в баскетбол дается не раньше чем на четвертом - пятом занятии. Причем и на этих занятиях (четвертом-пятом) не следует отводить на нее много времени. Игру в баскетбол на первых занятиях заменяют подготовительные игры.

В учебных играх, на которые в уроке отводится максимум 40—50 минут, происходит совершенствование техники, основ тактики и создаются понятия о системах защиты и нападения. В нападении необходимо добиться быстрого перехода в переднюю зону, целесообразных передач мяча и выбора места. В защите обучение начинается с системы «игрок против игрока» в тыловой зоне.

Успех в обучении во многом зависит от того, насколько занимающиеся поняли, осознали сущность изучаемого и как они относятся к проводимым занятиям.

Проводя занятия, преподаватель не должен ограничиваться случайным подбором упражнений. Руководствуясь принципом систематичности и последовательности, принципами сознательности, наглядности и др., он должен подбирать упражнения, способствующие усвоению игры в целом.

Чтобы быстрее подвести занимающихся к игре, необходимо на первых четырех-пяти занятиях познакомить их с ловлей мяча двумя руками, передачей и бросками в корзину от груди двумя руками, с ведением мяча и дать понятие о выборе места в нападении и защите.

Сначала изучается ловля мяча одновременно с передачей от груди двумя руками.

Для этого применяются упражнения в передачах и ловле при встречном передвижении. Они могут проводиться в шеренгах, колоннах и в кругу. Назначение этих упражнений изучить ловлю двумя руками, передачу от груди двумя руками и своевременный выход в сторону игрока с мячом.

Если при выполнении этого упражнения занимающиеся допускают грубые ошибки, следует переключиться на короткое время на ловлю и передачи стоя на месте, указать на ошибки и снова перейти к упражнению в движении.

Преподаватель должен уметь определять главные, наиболее часто встречающиеся ошибки и знать, как их лучше исправить.

Ниже приводятся наиболее часто встречающиеся ошибки:

1. При ловле мяча: а) ловят мяч, вытянув руки ладонями внутрь, б) ловят мяч на прямые руки, своевременно не сгибая их, вследствие чего мяч отскакивает от рук.

2. При передаче от груди двумя руками: а) широко разводят локти при замахе, и поэтому уменьшается сила броска; чтобы исправить эту ошибку, надо свести локти или скрестить кисти после выпуска мяча;

б) кисти рук в конце замаха направлены вперед, а не вверх, это затрудняет их работу;

в) недостаточно согнутые ноги, неустойчивое положение и поднимание ноги, стоящей сзади, вверх-назад;

г) пробежки с мячом;

д) несвоевременный выход навстречу игроку с мячом.

Исправление ошибок во многом зависит от опыта преподавателя. Он должен не только указать на них, но и объяснить, к чему они ведут и как быстрее их исправить.

Так, например, если занимающийся при выполнении передачи наклоняет туловище вперед и одновременно поднимает ногу, стоящую сзади, вверх-назад, то

нужно ему объяснить, что при этом мышечные усилия ног и рук направлены в разные стороны, следовательно, очень трудно сильно бросить мяч. Объяснения помогут занимающемуся сознательно исправлять ошибки. Если он правильно поймет изучаемый прием и будет контролировать свои движения, если после каждого выполнения он будет представлять себе, какую ошибку допустил, то процесс освоения навыка значительно ускорится. Большое значение имеет умение оценивать не только свои ошибки, но и ошибки своих товарищей.

Для усложнения условий ловли и передач пользуются подготовительными играми типа «Мяч в кругу». В таком же порядке изучается передача от плеча одной рукой. Затем изучаются передачи сверху одной рукой. Одновременно изучается ведение мяча.

Нужно добиться, чтобы занимающиеся при ведении не ударяли по мячу, а толкали его перед собой под углом в пол. Усложнение осуществляется введением сопротивления и проведением подготовительных игр. Важным моментом в обучении ведению является умение видеть не только мяч, но и окружающую обстановку. Ведущий должен контролировать движение мяча преимущественно мышечным чувством пальцев, изредка смотря на мяч, он наблюдает за партнерами и противниками. Для этого нужно требовать, чтобы в упражнениях во встречном передвижении игрок без мяча не останавливался, пока ему не будет передан мяч.

Уже на четвертых-пятых занятиях нужно изучать бросок в корзину (вначале от груди двумя руками).

Прежде чем перейти к выполнению упражнений в броске в корзину, необходимо не только показать и рассказать, как это делать, но и объяснить, как бросить мяч в корзину «чисто» и в каких случаях используется щит. Изучение следует начинать со встречной передачи справа и слева от корзины. Основное назначение этого упражнения — научить занимающихся выполнять броски без пробежек, с правильным прыжком вверх, научить занимающихся двигаться к щиту после броска с последующей ловлей мяча и передачей назад.

В этом упражнении обучаемые очень часто выполняют бросок, сделав больше двух шагов, при прыжке наклоняют туловище вперед, поднимают маховую ногу вверх-назад и очень сильно бросают мяч в щит. Чтобы исправить последнюю ошибку, необходимо бросать мяч мягче и с более крутой траекторией. Если бросок не получается, то нужно дать возможность выполнить его с 2—3 метров, стоя на месте, указав точку на щите, в которую занимающийся должен стараться попасть мячом. В порядке усложнения дается эстафета с ведением и бросками в корзину, а затем вводится сопротивление. Бросок от плеча одной рукой изучается несколько позднее. Бросок сверху прямой рукой как наиболее сложный изучается последним. Необходимо, чтобы занимающиеся могли выполнять броски как левой, так и правой рукой. Когда занимающиеся получили первые представления о ловле мяча, ведении, передаче и бросках в корзину от груди двумя руками и от плеча, то в дальнейшем техника совершенствуется в более сложных упражнениях и в игре.

На первых занятиях необходимо уделять большое внимание положению ног при выполнении технических приемов. Бег, остановки, рывки, повороты и

прыжки даются на каждом занятии. Технические приемы изучаются и совершенствуются при помощи упражнений, например:

1. Передача мяча в парах с броском в корзину.
2. Передача мяча в парах с переменной мест и броском в корзину.
3. Ведение мяча с поворотами и передачами.
4. Броски в корзину после ведения.
5. То же, с сопротивлением защитника.
6. Передача мяча в тройках с броском в корзину.
7. То же, с одним и двумя защитниками.
8. Броски в корзину после обратной передачи от центрального игрока.
9. То же, с защитником.
10. Передачи в тройках с ведением и переменной мест и броском в корзину.
11. То же, с сопротивлением одного и двух защитников.
12. Ведение мяча по дуге с передачей мяча выходящему навстречу игроку.
13. То же, с защитниками и с постановкой заслона.
14. Ловля мяча от щита.
15. Игра «три против трех» на половине площадки.
16. Закрывания игрока без мяча и с мячом.
17. Броски в корзину с выходом на центральную позицию.

В этих упражнениях изучаются и совершенствуются одновременно и основы тактики игры.

Преподаватель должен обусловить, каким способом выполняются передачи и броски. Передача сверху одной рукой как наиболее трудная дается во всех упражнениях, где нужно бросить мяч дальше 6—7 метров. Эти упражнения нужно постоянно дополнять новыми техническими приемами, разнообразить их сочетания количеством мячей и др. с тем, чтобы они были полезными и интересными для занимающихся.

Особое внимание нужно уделять правильному выполнению технических приемов и своевременному выходу игроков без мяча, стремясь создать условия, наиболее сходные с игрой.

Кроме того, применяются упражнения в отдельных приемах техники, подготовительные игры и игры в баскетбол.

В игре необходимо добиваться применения технических и тактических приемов, изученных на занятии. Начиная нападение, играющие должны, в первую очередь, стараться применить основы быстрого нападения. Во время игры изучаются и уточняются правила игры. Большое значение игра имеет и для воспитания занимающихся, преподаватель должен своевременно предупреждать грубую игру, нетактичное поведение отдельных игроков и т. д.

Чтобы изучаемое было прочно усвоено, необходима повторяемость упражнений. Чем большее количество раз занимающийся будет выполнять тот или иной технический прием в различных условиях, тем прочнее будет навык. Для этого в группе должно быть не больше 20—25 человек и не меньше 10—12 человек. На 6—8 человек занимающихся необходимо иметь два мяча. Имея четыре-пять мячей и дополнительные щиты на группу, можно за 90 минут занятия с успехом провести любые упражнения, часто их повторяя.

Надо учесть, что увеличение количества мячей на занятиях группы сильно увеличивает нагрузку при выполнении комбинированных упражнений. В одном занятии не следует давать более двух- трех комбинированных упражнений, так как при большом их числе уменьшается повторяемость и снижается прочность освоения материала.

На каждом занятии не менее 30 минут должно отводиться на упражнения в технике и тактике.

Период изучения техники и основ тактики можно считать законченным, если занимающиеся в основном правильно выполняют наиболее часто применяемые в игре приемы техники, а также овладели основами нападения и защиты: «игрок против игрока».

Примерное занятие первого этапа:

Задача: изучение ловли мяча двумя руками и передачи от груди двумя руками.

1 часть

Построение, **рапорт**, Ходьба с переходом на бег, бег, по сигналу — прыжок вверх и поворот на 180° (5 минут).

2 часть

Упражнения для развития отдельных мышечных групп, эстафета с бегом (20—25 минут)

3 часть

Упражнение в ловле и передачах при встречном передвижении (10 минут).

Упражнение в ловле и передачах от груди двумя руками, в двух шеренгах (3—5 минут).

Упражнение в ведении и передачах двумя руками от груди при встречном передвижении (10 минут), игра — «Мяч в кругу», с переходом в игру «Борьба за мяч» (25—30 минут).

4 часть

Медленная ходьба с движениями рук, замечания по занятию (5 минут).

Совершенствование в технике и изучение тактических систем игры

Основная задача второго этапа — освоить тактические системы в нападении и защите. Одновременно с этим изучаются броски в корзину снизу, броски с поворотами и т. д.

Методические указания. Чтобы изучить все это, выполняют упражнения для отдельных элементов техники комбинированные упражнения и играют в баскетбол. Комбинированные упражнения отличаются большей сложностью, чем упражнения первого периода обучения. Они состоят из большого количества приемов и дают в упрощенном виде понятие о изучаемой тактической системе.

Так, например, если на первом этапе для изучения техники и основ тактики быстрого нападения пользовались передачами в парах и тройках в различных вариантах, то во втором даются упражнения в выполнении быстрого нападения с участием пяти игроков, начиная с ловли мяча, отскочившего от своего щита. При этом вначале упражнение выполняется без противника, а затем вводится один, два, три, четыре и, наконец, пять защитников, действия которых сначала должны быть ограничены.

Примером для освоения нападения через центр может служить упражнение в передачах мяча и ведении его при встречном движении по дуге, с выходом одного игрока к штрафной области и организации атаки через него. Сначала это упражнение выполняется без защитника, а затем с защитником.

Одновременно с тактическими системами изучается тактика в отдельные моменты игры. Заключительным средством в освоении тактических систем является игра в баскетбол.

Поставив определенную тактическую задачу перед учебной игрой, например атаку корзины противника с передачами в тройках, преподаватель добивается выполнения ее хотя бы несколько раз в процессе игры. Для этого он останавливает игру и искусственно создает желаемую обстановку или же указывает во время игры на индивидуальные ошибки.

Для воспитания волевых качеств занимающихся весьма полезно проводить на занятиях соревнования на первенство группы по всем правилам официальных выступлений. Этот вид занятий имеет большой успех, если с самого их начала были составлены постоянные команды в учебной группе. Здесь занимающиеся получают навыки в судействе, оформлении протоколов и результатов игры.

Примерный урок второго этапа

Задача: организация быстрого нападения после ловли мяча, отскочившего от щита.

1 часть

Построение, рапорт. Ходьба с переходом в бег. Бег: по свистку — ускорение, по команде «стоп» — остановка (5 минут).

2 часть

Упражнения для развития отдельных мышечных групп, эстафета с прыжками (10 минут).

3 часть

Упражнения двумя мячами в передачах (различными способами) в кругу из пяти человек (3—5 минут). Упражнение в передачах тройками с бросками в корзину, начинающееся с ловли мяча от щита и заканчивающееся броском в корзину (10 минут). То же, с одним и двумя защитниками, расположенными за средней линией. Упражнение в передачах тройками с участием пяти человек, расположенных в тыловой зоне. Преподаватель, бросая мяч в щит, называет номер защитника, который должен поймать мяч. Как только это ему удалось, трое нападающих бегут вперед и защитник передает одному из них мяч (10 минут). Игра в баскетбол с целью применить быстрое нападение после ловли мяча от щита (50 минут).

4 часть

Заключительные упражнения (5 минут).

Совершенствование в технике и тактике при повышенном физическом и морально-волевом напряжении.

Цель данного этапа — подготовка команды к соревнованиям.

Для решения задач, стоящих перед этим этапом, применяются простые и комбинированные упражнения, учебно-тренировочные игры и соревнования.

Методические указания. Много времени на этом этапе отводится разучиванию тактических комбинаций при игре с центра, при спорном мяче, при введении мяча в игру из-за боковых и лицевых линий, штрафном броске и игровых; совершенствование тактических систем, сыгранности игроков и воспитанию волевых качеств в усложненных условиях.

Основное внимание уделяется умению выполнять технические приемы при максимальном физическом и волевом напряжении.

Известно, что усталость отрицательно сказывается на точности движений. Поэтому очень важно, чтобы она наступала как можно позже. Игрок должен выдержать любую самую трудную в физическом и морально-волевом отношении игру, если все системы его организма хорошо развиты.

Комбинированные и простые упражнения в этот период должны выполняться в самом быстром темпе. Время для учебных и тренировочных игр увеличивается в некоторых занятиях до 50—60 минут.

Тренировки лучше всего проводить с постоянным составом команды.

Игра в баскетбол проводится в виде учебных, товарищеских и календарных встреч.

Учебная игра устраивается на каждом занятии (за исключением специальных).

Товарищеские игры проводятся, чтобы проверить подготовку каждого игрока и команды в целом и определить недостатки. Особенно ценными являются товарищеские встречи, проводимые так же, как и календарные соревнования.

Календарные игры являются заключительной проверкой знаний и умения игроков. Только на официальных играх можно полно определить положительные и отрицательные стороны каждого игрока и команды в целом. Слабые стороны с особой яркостью видны при встречах с равным и более сильным противником. Вместе с тем в соревнованиях совершенствуются техника, тактика и весь организм игрока в целом.

Успех соревнования зависит от серьезной подготовки команды и умелого проведения его. Определить основной состав и запас следует не позже как за день до соревнования, чтобы каждый игрок смог соответствующим образом подготовиться. За 1—2 дня до игры необходимо собрать команду и поговорить с ней о предстоящем матче. Надо наметить тактику игры к предстоящей встрече.

До игры нужно провести разминку, разогреть организм различными движениями: приседаниями, подскоками, прыжками и упражнениями с мячом.

Незнакомую площадку рекомендуется осмотреть до начала игры, определить ее размеры, освещенность и т. п.

Начиная игру с незнакомым противником, надо быть **осторожными**, присматриваться к нему и изучать его.

После игры команда, независимо от результата, должна оставить хорошее впечатление у противника и зрителя. Преподаватель обязан помнить, что соревнования являются сильным воспитательным средством. Наблюдая за игрой своей команды, тренер должен вести запись хода игры, чтобы после окончания ее произвести полноценный разбор, показать недостатки и положительные стороны игроков.

Основная задача данного этапа состоит в совершенствовании в приемах техники, овладении командной игрой в целом и в подготовке организма к повышенным напряжениям. Это достигается многократным, систематическим повторением различных упражнений во все более усложняющейся обстановке.

В совершенствовании техники, устранении мелких ошибок большое значение приобретают индивидуальные упражнения с мячом в бросках, ловле, ведении и т. д. При этом основное внимание уделяется скорости и точности выполнения технических приемов.

Значительная скорость передвижения и быстрота выполнения технических приемов приобретают на этом этапе решающее значение. Но, чтобы сохранить эту скорость в течение всей игры, необходимо обладать достаточной выносливостью, силой, быстротой ориентировки и другими качествами.

Для развития качества быстроты пользуются упражнениями в быстрых передвижениях, бросках и ведении мяча, рывках, остановках после быстрого бега.

Учебные игры должны быть не обязательно продолжительными, но очень быстрыми по темпу.

Все занятия в этом разделе строятся так, чтобы к началу соревнований команды достигли хорошей спортивной формы, овладели коллективной игрой и хорошо усвоили тактику игры, а это возможно лишь при соответствующем планировании учебно-тренировочной работы.

Примерное занятие третьего этапа

Задача: изучение комбинации с постановкой заслонов в нападении.

1 часть

Построение, рапорт, перестроение в движении, ходьба на носках и на пятках (3 минуты).

2 часть

Бег (медленный). Бег, по сигналу — ускорение 5—6 метров, по второму сигналу — остановка. Прыжки вверх с доставанием двумя руками мяча, подвешенного на веревочке. Упражнение с мячом: каждая пара имеет по мячу, игрок № 1 ведет мяч вперед три-четыре шага, останавливается и делает поворот на 180° на ноге, стоящей сзади. В это время игрок № 2 бежит вперед и, получив мяч, выполняет то же самое (7 минут).

3 часть

Упражнения в быстрых передачах: два игрока имеют по мячу и бросают (различными способами) поочередно третьему (3 минуты). Передача мяча после ведения при встречном передвижении по дуге (8 минут). То же, с постановкой заслона (12 минут). Передача мяча в тройках со сменой мест и выходом двух игроков навстречу друг другу по дуге в случае неудавшегося броска в корзину (10 минут). То же, с двумя защитниками и постановкой заслонов (10 минут). Игра в баскетбол (40 минут).

Задача: применить быстрое нападение в тройках с переходом на передачи по дуге в случае неудачного броска.

4 часть

Медленная ходьба, разбор проведенных занятий (7 минут).

Примерные упражнения для овладения техникой и тактикой игры

Простые упражнения

В качестве примеров из этой группы упражнений можно рекомендовать следующие: броски и ловля мяча стоя в двух шеренгах. То же, в кругу. Броски мяча в пятиугольнике через одного. То же, двумя мячами. Ловля мячей, бросаемых двумя или тремя игроками поочередно одному игроку. Броски в корзину с различных точек поля. Ведение мяча по прямой, по кругу и обводка. Повороты на месте.

Комбинированные упражнения

Комбинированные упражнения представляют сочетание нескольких технических приемов, соединенных друг с другом в соответствии с особенностями тактики игры в нападении или в защите.

Исходя из этого требования, в комбинированных упражнениях можно выделить следующие группы:

- а) для овладения техникой и основами быстрого нападения;
- б) для овладения техникой и основами «постепенного» нападения;
- в) для овладения техникой и основами защиты.

Содержание технико – тактической подготовки и распределение программного материала по баскетболу

Таблица № 5

Темы	СО
Прыжок толчком двух ног	+
Прыжок толчком одной ногой	+
Повороты вперед	+
Повороты назад	+
Ловля мяча двумя руками на месте	+
Передача мяча двумя руками сверху	+
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+
Передача мяча двумя руками с места	+
Передача мяча одной рукой с места	+
Ведение мяча с высоким откосом	+
Ведение мяча с низким откосом	+
Ведение мяча со зрительным контролем	+
Ведение мяча на месте	+
Ведение мяча по прямой	+
Ведение мяча по дугам	+
Ведение мяча по кругам	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+
Броски в корзину двумя от груди	+

Броски в корзину двумя руками снизу	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+
Броски в корзину двумя руками с места	+
Броски в корзину двумя руками в движении	+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+
Броски в корзину одной рукой с места	+
Броски в корзину одной рукой в движении	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности учащегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Педагогу следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является:

- привитие устойчивого интереса к занятиям избранным видом спорта;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта.

К числу *главных методов* психологической подготовки относятся:

беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В спортивной психологии выделяют объективные и субъективные трудности.

Объективные трудности - трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также, связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;

- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;

- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;

- трудности, связанные с условиями учебно-тренировочной деятельности. -

трудности, связанные с соревновательной деятельностью. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том, или ином виде спорта, так и соревнования.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным *методом* воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Для успешного совершенствования волевых качеств необходимо следующее: осознание цели, во имя которой необходимо преодолеть трудности; постановка реально достижимых новых и более высоких целей: перспективных, промежуточных и конкретных (близких); использование объяснений и убеждения при воспитании волевых качеств в обязательном сочетании с упражнениями (поступками); понимание и осмысление задач и действий на предстоящих учебно-тренировочном занятии или соревновании; создание четких представлений движений и действий, которые нужно выполнить; использование в каждом тренировочном занятии приемов и методов, направленных на воспитание волевых качеств; строгое соблюдение распорядка дня, рационального режима учебы, труда, тренировочных занятий, участие в культурно-образовательных мероприятиях;

выполнение самостоятельных волевых решений; воспитание способности противостоять эмоциональным реакциям на возникающие ситуации, которые могут помешать достижению высокого спортивного результата; умение контролировать свои действия, поведение, вести учет проделанной работы; обязательное выполнение задуманного, намеченного, необходимого.

Используя различные трудности в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед начинающими спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В такой ситуации устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К *методам словесного* воздействия относятся разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсмена, задач и

направленности тренировочного занятия.

Основными *средствами* преодоления объективных и субъективных трудностей являются волевые действия. Как отмечал И.М.Сеченов, воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движениями. Волевое действие есть деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели. Человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями. Отсюда в волевых действиях можно выделить три основных компонента:

1) интеллектуальный, связанный со способностью человека принимать решения;

2) эмоциональный как могучий стимулятор двигательных действий;

3) исполнительный, связанный с осознанной необходимостью двигательного действия.

Волевое действие имеет следующие этапы:

- постановка цели, появление стремления достичь ее;

- выбор средств и путей достижения цели;

- преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;

- исполнение принятого решения путем активных действий, направленных на достижение цели.

Соответственно этим этапам проявляются такие психологические компоненты, как осознание - планирование - борьба мотивов - волевое усилие.

Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движений по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями.

Морально-волевая и психологическая подготовки будут успешны, если в планах органично объединить задачи, отражающие специфику баскетбола и наиболее типичные для большинства видов спорта: создание коллектива и оптимального психологического климата в нем; формирование мотивации достижений; применение воспитывающих воздействий для формирования личности спортсмена; формирование уверенности в реализации его возможностей; освоение приемов самоконтроля и саморегуляции; овладение спортсменами умением управлять психическим состоянием в тренировке и на соревнованиях с помощью психорегулирующих внешних и внутренних воздействий; определение наиболее вероятных источников напряжения при подготовке к главному старту сезона; освоение средств и методов психического восстановления.

Воспитательная работа

Раздел учебно – тематического плана «Психологическая подготовка и воспитательная работа» многогранный и всесторонний по своему содержанию. Профилактическая и воспитательная работа в рамках данной программы, является одним из звеньев данной работы, проводимой как в ОО, так и в населённом пункте в целом. На детей, состоящих на внутришкольном учёте, на учёте в ПДН,

КДН классными руководителями, социальным педагогом, тренерами - преподавателями, педагогами дополнительного образования оформлены индивидуальные карты учёта детей, ведутся дневники наблюдений, где фиксируются:

- особенности в поведении ученика;
- развитие его познавательных интересов;
- поощрения;
- наказания;
- виды деятельности, в которых наблюдается ребёнок;
- результат наблюдения;
- коррекционная работа;
- характеристика учащегося на начало и конец года, которая корректируется по итогам обучения в каждой четверти;
- учёт проведённых профилактических бесед и мероприятий, проводимых с учеником специалистами правоохранительных органов, медицинских работников и др.;
- отслеживание результатов учебной и внеучебной деятельности и поведения;
- занятость дополнительным образованием.

На основании индивидуальной карты учёта и дневника наблюдений составлены индивидуальные программы реабилитации и профилактики правонарушений.

В рамках реализации программы тренерами – преподавателями применяются основные формы и методы работы по профилактике правонарушений, пропусков учебно – тренировочных занятий уроков без уважительных причин: наблюдение за учеником во время образовательного процесса, ежедневный контроль посещаемости учебных и тренировочных занятий, своевременное информирование родителей о пропусках уроков, учебно – тренировочных занятий и неуспеваемости, приглашение родителей на индивидуальные консультации и беседы, посещение семей учащихся с целью изучения бытовых условий, созданных родителями для жизни и развития ребёнка.

Во время беседы с ребёнком, склонным к совершению правонарушений, часто пропускающим учебные занятия, оказавшимся в трудной жизненной ситуации используем методы: пример, убеждение, поощрение, отвлечённая тема, внушение и др., направленные на сглаживание обострившейся ситуации, снятие гнева, агрессии и других негативных эмоций.

Профилактическая работа в школе, посредством занятий в секции по баскетболу, определяется личностным подходом на основе учёта медико-социально-психологических характеристик личности. Формы и методы, применяемые в профилактической работе, не унижают честь, достоинство, самооценку и самоуважение личности несовершеннолетних и родителей, и не создают негативное отношение к родителям. Что касается психолого-педагогических мероприятий, то здесь основной задачей является предупреждение формирования асоциальных форм поведения, а также

коррекционное воздействие. С этой целью профилактическая работа должна предусматривать следующие направления:

1. Создание благоприятных условий для воспитания в рамках учебно – тренировочной работы.

Для предупреждения нарушений поведения большое значение имеет: четкий и неуклонно соблюдаемый режим дня с продуманными мероприятиями, с организацией различных форм деятельности; организация условий для успешной адаптации.

2. Формирование эмоционально-положительных взаимодействий с подростками.

Решающим фактором успешности профилактической работы с подростками является личность педагогов, которые непосредственно взаимодействуют с ними. От этих отношений к значительной степени зависит успех всей профилактической работы. Педагоги должны обладать умением владеть собой в различных, порой конфликтных ситуациях, а самое главное любить свое дело, любить этих обездоленных судьбой детей.

3. Расширение спектра досуговых мероприятий.

Особенно важно с учетом характерологических особенностей выбрать наиболее подходящее занятие для каждого подростка, с тем, чтобы он мог максимально проявить свои способности и положительные стороны личности. Работа может быть успешной только при учёте индивидуальных особенностей подростков. Важной задачей является развитие стойкого и выраженного интереса к какому-либо виду деятельности, воспитание волевых черт личности, умения доводить начатое дело до конца, добиваться поставленной цели и произвольно сдерживать себя при возникновении различных конфликтных ситуаций. В целях реализации данной программы нами прививается интерес к занятиям в секции по баскетболу. Помимо учебно – тренировочных занятий, в каникулярное время работает спортивно – оздоровительный лагерь дневного пребывания. В программу лагеря входят: экскурсии, туристические походы, спортивно – массовые мероприятия различного уровня, посещение кинотеатров, музеев, купание в море и т.д.

4. Профилактическая и реабилитационная работа с семьей

- патронажная и консультационная работа
- информационно-просветительская работа
- работа по нормализации семейных отношений
- социально - психолого-педагогическая поддержка
- при необходимости юридическое воздействие общественных и правовых организаций.

Психологическая профилактика реализуется психологом через проведение индивидуальной работы с подростком и через проведение групповых тренинговых занятий.

Проведение индивидуальной работы является *первым этапом* профилактической работы, целью которых является формирование активного самопознания, приобретение уверенности в себе. При поступлении в спортивную секцию подростки могут находиться в остром эмоциональном состоянии. Их

поведенческие проблемы могут быть обусловлены высоким уровнем тревоги, страхов, агрессии, сильными чувствами обиды. Отсюда у подростков - неадекватная самооценка, негативное самоотношение, так как проведение работы по снятию острого эмоционального состояния, преодоления фрустрированности является необходимым.

Второй этап – групповые занятия, целью которых является модификация поведения.

Психологическая программа тренинговых занятий с подростками по профилактике асоциального поведения имеет следующие направления:

1. Развитие социально-психологических навыков взаимодействия.

Целью, которого является развитие у подростков социальных навыков, позволяющих эффективно существовать в меняющемся мире, совершенствование коммуникативных умений. Это направление является особенно актуальным, так как у подростков с девиантным поведением вследствие негативного социального опыта формируется позиция активного неприятия окружающего мира, других людей, своей собственной жизни.

2. Профилактика асоциального поведения:

Важным направлением данной работы является повышение мотивации подростков, повышение личной ответственности подростков за свои действия.

В основе работы данных циклов занятий с подростками лежит:

- обсуждение различных проблем;
- проведение дискуссий;
- на каждом занятии заложена информация по вопросам права.

Основная цель занятий: развитие самосознания, саморегуляции и способности к планированию поступков, повышение ответственности за свои поступки. Содержание психологической подготовки и воспитательной работы представлено в таблице № 6.

Психологическая подготовка и воспитательная работа

Таблица № 6

№ п\п	Темы	Краткое содержание темы	СО
1.	Развитие силы воли / волевая подготовка /	развитие способности выполнять строевые команды	1
		развитие способности самостоятельно развивать физические качества	3
		выполнение строевых команд	1
		развитие способности преодолевать нежелание участвовать в соревнованиях	1
2.	Развитие смелости	Броски и ловля предметов / набивного мяча в парах /	1
		Специальные задания с физически более	

		подготовленными партнёрами	
3.	Развитие настойчивости	Выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели.	1
		Достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия	1
		Проведение игр с односторонним сопротивлением	
		Проведение приёмов с более опытным соперником	
4.	Развитие решительности	Выполнение режима дня	2
		Проведение игр с моделированием ситуаций предстоящих соревнований	
		Проведение игровой подготовки с акцентом на тактику нападения	
		Проведение игровой подготовки с фиксированной ситуацией, с последующим разбором ошибок	
5.	Развитие инициативности	Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики	
		Проведение разминки по заданию тренера	
		Проведение игр с менее подготовленными соперниками	
		Проведение игр с задачей, достижения наивысших показателей, разносторонности и эффективности техники	
6.	Нравственная подготовка	Поведение в школе, дома, в других общественных местах	2
		Стремление как можно лучше выполнять порученное дело	4
		Воспитание аккуратности и опрятности	4
		Оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях	4
7.	Профилактическая и реабилитационная работа (в том числе с семьёй)	- индивидуальные, групповые занятия, тренинги; - патронажная и консультационная работа; - информационно-просветительская работа; - работа по нормализации семейных отношений; - социально - психолого-педагогическая поддержка; - при необходимости юридическое воздействие общественных и правовых организаций.	5
		Итого:	30

Игровая подготовка по баскетболу

Игровая подготовка представляет (таблица № 7) собой систему тренировочных воздействий, направленную на максимальную реализацию тренировочных эффектов отдельных сторон подготовки (технической, тактической и др.) в целостной игровой соревновательной деятельности. Все виды подготовки между собой взаимосвязаны и в процессе игры в баскетбол реализуются комплексно и интегрально. Таким образом, в едином тренировочном процессе различные педагогические задачи должны решаться сопряжено, т.е. одновременно. Поэтому очень важно применяя обширный арсенал средств и методов тренировки из отдельных сторон подготовки, добиваться, чтобы всё это реализовывалось в игровых действиях в процессе соревновательного противоборства, где слиты воедино техника, тактика, физические, моральные и волевые качества, а также теоретические знания и игровой опыт.

Главные методы игровой подготовки – это методы сопряженных (совмещённых) воздействий, а также игровой и соревновательный. Высшими формами игровой подготовки являются учебные, контрольные и соревновательные игры.

В процессе многолетней подготовки баскетболистов в структуре годичной тренировки и отдельных макроциклов объём средств интегрального (игрового) воздействия должен увеличиваться по мере приближения к ответственным соревнованиям – на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей в многолетней подготовке и соревновательном периоде макроцикла. Это позволит планомерно увязывать возрастающий функционал спортсмена с реальными требованиями, диктуемыми необходимостью успешного обеспечения соревновательной деятельности.

Игровая подготовка

Таблица № 7

№ п\п	Направления подготовки	СО
1	Совершенствование индивидуальных технико – тактических действий	9
2	Совершенствование групповых технико – тактических действий	6
3	Совершенствование способностей к предельной мобилизации функциональных возможностей	6
4	Совершенствование способности к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления с целью обеспечения высокой работоспособности	6
	Итого:	27

Итоговая аттестация

Для спортивно-оздоровительных групп итоговая аттестация носит главным образом контролирующий характер и осуществляется по окончании учебного года.

Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ, определены основные критерии оценки работы тренера-преподавателя со спортсменами спортивно-оздоровительного этапа, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств;

В спортивно-оздоровительных группах возраст занимающихся - от 6 до 17 лет, в них могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах. Поэтому нормативы, представленные в таблицах № 8 - 10, являются ориентировочными. При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

Нормативы итоговой аттестации по ОФП и СФП для спортивно – оздоровительной группы по баскетболу

Нормативные требования по оценке общефизических качеств мальчиков

Таблица № 8

№ п/п	Виды упражнений	оценка	Возрастные группы, количество лет				
			8лет	9лет	10лет	11лет	12лет
1	бег 30м.	5	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7
		4	6,0	5,7	5,4	5,1	4,8
		3	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3
		2	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8
		1	7,5	7,2	6,9	6,6	6,3
2	прыжок в длину	5	176	185	196	211	226
		4	161	171	181	196	211
		3	146	156	166	181	196
		2	131	141	151	166	181
		1	130	140	150	165	180
3	Подтягивание из виса	5	9	11	13	15	18
		4	6	8	9	11	13
		3	4	5	6	7	8
		2	2	2	2	3	3
		1	1	1	1	2	2
4	бросок набивного	5	500	600	800	1000	1200
		4	450	550	700	900	1100

	мяча 1кг.	3	400	500	650	850	1050
		2	300	400	600	800	1000
		1	250	350	550	700	900
5	Челночны й бег 3x10м.	5	8,0	7,7	7,5	7,3	7,0
		4	8,1	7,8	7,6	7,4	7,1
		3	8,7	8,4	8,1	7,9	7,6
		2	9,3	9,0	8,6	8,4	8,1
		1	9,9	9,6	9,3	8,9	8,6
6	Непрерыв ный бег	зачет	500	500	600	600	800

Нормативные требования по оценке общефизических качеств девочек, девушек

Таблица № 9

№ пп	Виды упражнения	оценка	Возрастные группы, количество лет				
			8лет	9лет	10лет	11лет	12лет
1	бег 30м.	5	5,8	5,6	5,3	5,0	4,8
		4	5,9	5,7	5,4	5,1	4,9
		3	6,4	6,2	5,9	5,6	5,4
		2	6,9	6,7	6,4	6,1	5,9
		1	7,4	7,2	6,9	6,6	6,4
2	Прыжок в длину с места	5	171	181	191	206	221
		4	161	171	181	196	211
		3	151	161	171	186	201
		2	141	151	161	176	191
		1	140	150	160	175	190
3	Отжимание от гимнастическ ой скамейки	5	12	13	15	18	21
		4	9	10	13	15	17
		3	7	9	11	13	15
		2	5	8	9	11	13
		1	4	7	8	10	12
4	Бросок набивного мяча 1кг. двумя руками из-за головы	5	400	450	500	600	700
		4	350	400	450	500	600
		3	300	350	400	450	550
		2	250	300	350	400	500
		1	200	230	300	350	450
5	Челночный бег 3x10м.	5	8,0	7,7	7,5	7,1	6,9
		4	8,1	7,8	7,6	7,2	7,0
		3	8,7	8,3	8,1	7,8	7,6
		2	9,3	8,8	8,6	8,4	8,2
		1	9,9	9,3	9,1	9,0	8,8
6	Непрерывный	зачет	400	400	500	600	800

	бег								
--	-----	--	--	--	--	--	--	--	--

Нормативные требования по технической подготовке

Таблица № 10

Год освоения программы	Передвижение в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	дево чки	мальч ики	дево чки	мальч ики	дево чки	мальч ики	дево чки	мальч ики	дево чки	мальч ики
1-й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	-	-
2-й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	-	-
3-й год	9,8	10,0	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	-	-

Указания к выполнению контрольных упражнений.

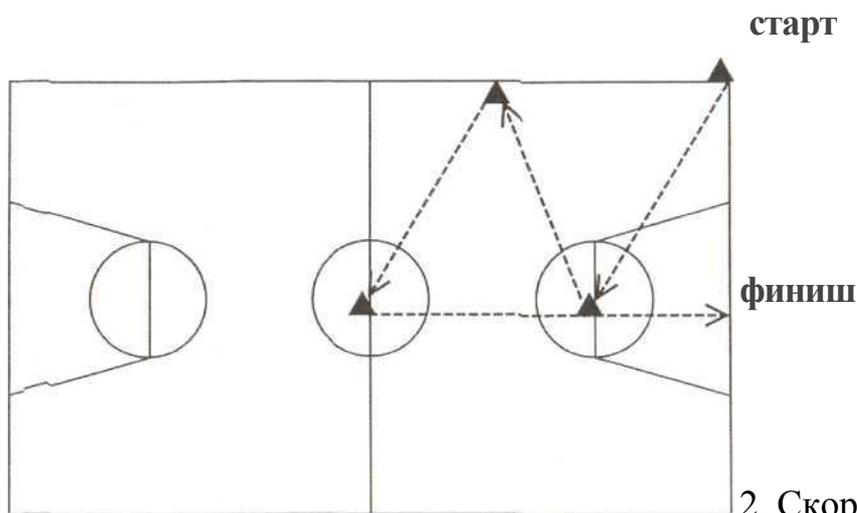
Описание тестов

Техническая подготовка

1. Передвижение

-Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое: задание.

-Инвентарь: 3 стойки



2. Скоростное ведение

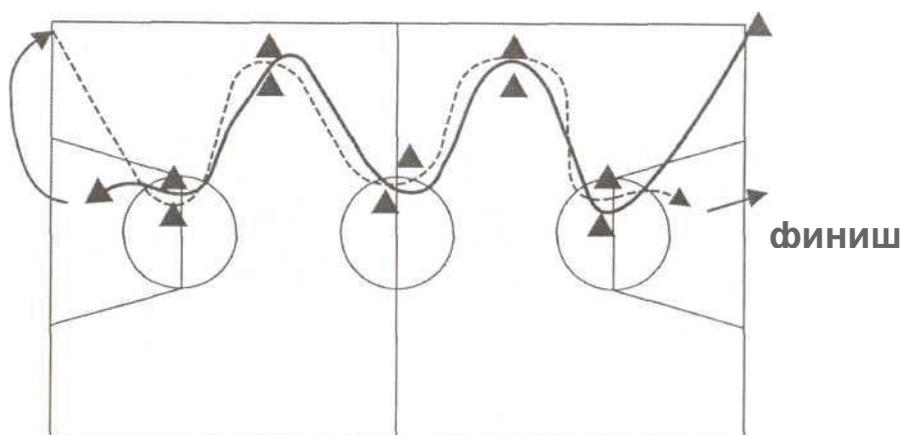
Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра, дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч

Общесметодические указания (ОМУ):

- 1) для групп начальной подготовки
 - перевод выполняется с руки на руку
 - задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с [Пр. $25^M + 4 \text{ поп.} = 21^M$].



3. Передачи мяча

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т.д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

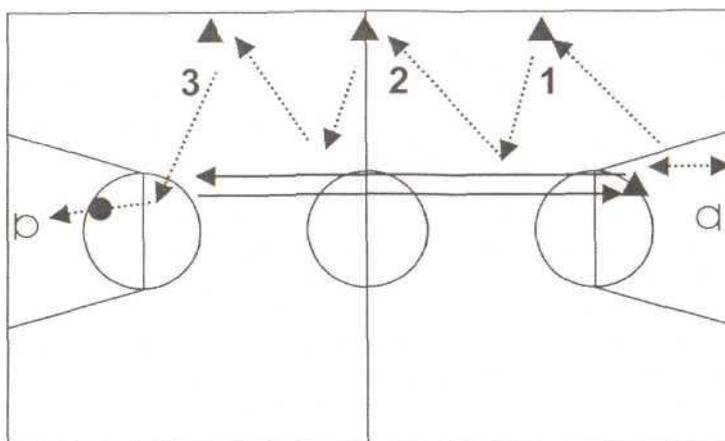
ОМУ:

1) для групп начальной подготовки

- передачи выполняются одной рукой от плеча

- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

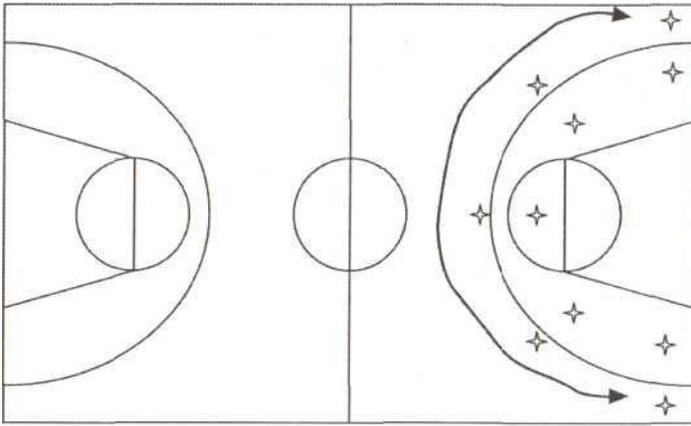


4. Броски с дистанции

Для групп начальной подготовки:

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза - туда и обратно.

Фиксируется количество попаданий.



Врачебный и медицинский контроль

Основными задачами медицинского обследования в спортивно – оздоровительных группах является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Медицинское обеспечение спортсменов спортивно – оздоровительного предполагает проведение следующих видов обследований:

- первичного;
- дополнительных;
- врачебно-педагогические наблюдения.

Основной целью *первичного обследования* является оценка при допуске к занятиям состояния здоровья (с позиции существующих в этом плане нормативных документов, также эндогенных и профессиональных факторов риска), уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о детях и подростках), функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера или спортсмена. Их основная цель, в принципе, совпадает с целью углубленных медицинских обследований.

Врачебно-педагогические наблюдения - совместные наблюдения врача и тренера в условиях тренировки и соревнований, направленные на совершенствование тренировочного процесса.

Тренер определяет работоспособность спортсмена, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося и его реакцию на нагрузку. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести изменения в тренировочный процесс.

Исследования проводят до занятия, в ходе и по окончании его, а также на различных этапах восстановления.

Методика обследования зависит от конкретных задач и условий, количества обследуемых, наличия аппаратуры и др. Однако во всех случаях необходимо стремиться к тому, чтобы исследование было комплексным и отражало сдвиги в состоянии основных функциональных систем, обеспечивающих работоспособность организма при занятиях баскетболом.

Список литературы, рекомендуемой для детей и родителей.

1. Алексеева Л.Г. Развитие и диагностика способностей. - М.: Наука, 1991.- 230 с.
2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры. / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.
3. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. / Под редакцией Ю.Д. Железняк. - М., 1984.
4. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера.- М.: ФиС, 1981г.
5. Доленко Ф.Л. Спорт и суставы. – М, «Физическая культура и спорт», 2005г.
6. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001.
7. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физическо подготовленности.- М.: «Советский спорт», 2003г.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, наука побеждать.- М.: Астрель, 2003г.
9. Организация врачебного контроля и медицинского обеспечения спортивных школ, Департамент по ФК и С, Краснодар, 2006г.
10. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры. / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.
11. Программа: Баскетбол. М., «Советский спорт», 2007г.
12. Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Флинта, 1999г.
13. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. - М.: Терра – спорт, 2003г.

Перечень интернет ресурсов

1. <http://www.basket.ru>
2. <http://www.sports.ru>
3. <http://www.slamdunk.ru>
4. <http://www.world-sport.org>
5. <http://www.consultant.ru>
6. <http://www.minsport.gov.ru>
7. <http://www.sport.mos.ru>