

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования –
Детско-юношеская спортивная школа №1 города Асино
Томской области**

Принята
педагогическим советом
МАОУДО ДЮСШ №1
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

Утверждаю:
Директор МАОУДО ДЮСШ №1
В.В. Дихонов
Приказ № 10 от 30 августа 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа
(общеразвивающая)
по баскетболу**

**Направление деятельности: физкультурно-спортивное
Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации программы: 1 год**

Автор-составитель:
Никитина М.А.
Зам.директора по УВР;
Мичурин А.В.
тренер-преподаватель
МАОУДО ДЮСШ №1
г. Асино

г. Асино -2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Настоящая дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по виду спорта «Баскетбол» построена в соответствии с: Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

Федеральным Законом Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 года №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.23648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;

Уставом МАОУДО ДЮСШ №1 г.Асино Томской области;

Положением по составлению программ МАОУДО ДЮСШ №1 г.Асино Томской области утвержденного приказом от 01.09.2018 года №45/1.

Баскетбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень программы базовый

Актуальность программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни - это вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» детям с восьмилетнего возраста, тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания

здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Для обеспечения максимально возможной степени **индивидуализации образования** и учитывая способности, подготовленность и интересы детей предоставляется возможность участия в соревновательной деятельности.

Программа предназначена для обучающихся от 8 лет и до 18 лет, при отсутствии медицинских противопоказаний к данному виду спорта. Общее количество учебных часов - 276, продолжительность программы 1 год.

Форма обучения очная, дистанционное - в случае форс-мажорных обстоятельств обучение проводится в дистанционной форме. Учебный год начинается с 20.09.2021-31.05.2022 г. на 46 недель – 276 часа. Занятия три раза в неделю по 2 академических часа, один час 45 минут, манеж, спортивный зал МАОУДО ДЮСШ №1 г.Асино

Состав группы 12-25 человек.

Характеристика баскетбола, его отличительные особенности.

Игра получила свое название от английских слов "баскет" - корзина и "бол" - мяч. Две команды по 5 человек при условии соблюдения правил стремятся с помощью передач и маневрирования по площадке, дриблинга и финтов забросить мяч в корзину соперника, защищая его от бросков в свою корзину.

За попадание мяча в корзину засчитываются очки. За удачный бросок в корзину во время игры команда получает 2 очка, а за удачный бросок выполненный из-за линии трехочковой зоны - 3 очка. За удачный штрафной бросок - 1 очко. Команда, набравшая наибольшее количество очков, считается победителем. При ничейном результате командам предоставляется дополнительное время для выявления победителя.

Во всех классах баскетбольные матчи делятся 4 тайма по 10 минут чистого времени (секундомер останавливается после каждого свистка судьи). Перерыв между таймами составляет 10 минут.

Правила игры в баскетбол были впервые записаны в США в 1891 году преподавателем Спрингфилдского колледжа штата Массачусетс Дж. Нейсмитом (1861-1939 гг). Эти правила были опубликованы в 1894 г., который и считается годом рождения баскетбола. Международная любительская федерация баскетбола была организована в 1932 г. Чемпионаты мира по баскетболу проводятся каждые 4 года с 1950 г. для мужчин и с 1953 г. для женщин. С 1936 г. баскетбол является Олимпийским видом спорта для мужчин и с 1976 г. для женщин.

Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7 м. Размер поля - 26x14 м. Щит размером 180x120 см от стойки. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 275 см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии

0,3 м от нижнего обреза щита. Окружность мяча для игры в баскетбол - 75-80 см, вес - 600-650 г. Продолжительность игры 40 минут, 4* 10 минут с перерывом в 10 минут. Баскетболист имеет право передвигаться с мячом на площадке, непременно ударяя им об пол. Если же он не выпускает мяч из рук, то тогда он имеет право сделать не больше двух шагов. После остановки спортсмен уже не может снова начинать движение с мячом: мяч следует отдать партнерам или сделать бросок по кольцу.

В современном баскетболе существует и правило 30 секунд. Только в течение этого времени команда имеет право владеть мячом, и если бросок не сделан, то арбитры отдают мяч соперникам. Это правило увеличило темп игры в баскетбол.

Еще к правилам времени относится правило 3-х секунд. Нападающий не может находиться в области штрафного броска соперника более 3-х секунд.

Актуальность и педагогическая целесообразность Программы.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта баскетбол (далее Программа) является актуальной в силу того, что современное общество ведет малоподвижный образ жизни и это негативно отражается на здоровье подрастающего поколения. Большинство занятий дополнительного образования, проводимых в школе, относятся к программам культурологической, научно-технической или художественной направленности. Дети нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую как нельзя лучше могут обеспечить занятия в спортивной школе. Таким образом, Программа является педагогически- целесообразной.

Практическая значимость для детей.

Баскетбол носит как оздоровительный, так и спортивный характер. Доступная, простая игра в тоже время является сложным атлетическим видом спорта с разнообразной техникой, тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями. Занятия баскетболом требуют высокой физической и психической подготовки. Использование баскетбола как средства физической культуры в оздоровительных целях способствует формированию и совершенствованию у детей и подростков жизненно важных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей всех систем и органов организма занимающихся, формированию потребности в общении со своими сверстниками и ориентации играющих на здоровый образ жизни, формированию личностных качеств и позитивных черт характера. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, четности, выдержки, умению «взять себя в руки» после сильного возбуждения.

Отличительная особенность Программы в ее социальной направленности. Программа представляет возможность детям, достигшим 8-18-летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям баскетболом,

укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Образовательная деятельность по Программе стимулирует обучающихся к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы. Программа также предоставляет возможность детям, ранее занимающимся баскетболом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по данной общеразвивающей программе.

Цель программы: всестороннее развитие и укрепление физических способностей детей в ходе занятий баскетболом и привитие навыков здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные

- овладение базовой техникой (основами) баскетбола;
- овладение начальными знаниями о физической культуре и спорте, гигиене, оказании первой медицинской помощи при травмах, самоконтроле, соблюдении техники безопасности при занятиях волейболом.

Воспитательная:

- профилактика девиантного поведения и вредных привычек;
- формирование у детей и подростков ценностного отношения к здоровому образу жизни и потребности к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание морально-волевых качеств.

Развивающие

- развитие физических способностей детей и подростков посредством занятий настольным теннисом;
- развитие личностных качеств обучающихся (самостоятельность, активность, целеустремленность и др), их интеллектуального потенциала, творческого мышления.

Программа предназначена для детей и подростков в возрасте от 9 до 18 лет. В спортивно-оздоровительные группы зачисляются лица, желающие заниматься баскетболом и оздоровительными формами физической культуры и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спортивной деятельности, без учета одаренности детей, уровня их физического развития и подготовленности. В спортивно-оздоровительных группах могут заниматься как начинающие, так и обучающиеся, прошедшие обучение на других этапах по дополнительной предпрофессиональной программе.

Срок реализации Программы- **1 год.**

Основными формами тренировочного процесса являются групповые тренировочные и теоретические занятия, тестирование.

Наполняемость групп определяется на основании требований СанПиН 2.4.4.3172 от 4 июля 2014 г. № 41

Наполняемость и режим тренировочной работы.

Этап подготовки	Направленность	Мин/макс кол-во обучающихся	Объем трен. нагрузки ак. час/нед.	Максимальное кол-во часов в год	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	Общая физическая подготовка	15/25	6 час.	276	Прирост показателей ОФП

Расписание занятий составляется и утверждается администрацией Учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможности использования спортивного объекта. Продолжительность одного занятия не может превышать 2-х академических часов.

Условия реализации Программы.

Необходимым условием обучения юных баскетболистов является наличие следующего инвентаря и оборудования:

1. Мячи баскетбольные
 2. Корзина баскетбольная со стойками
 3. Протектор для баскетбольных стоек
- Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь:
4. Гантели массивные от 1 кг до 5 кг
 6. Мячи набивные (медицинболы) весом от 1 кг до 5 кг
 7. Мячи баскетбольные
 8. Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами
 9. Скакалки гимнастические
 10. Скамейки гимнастические.

Основные критерии реализации Программы:

- положительная динамика развития физических качеств занимающихся наряду с освоением базовой техники баскетбола;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля.

Способы определения результативности реализации Программы:

- тестирование по общефизической и технической подготовке

Формы подведения итогов.

Документальные формы подведения итогов реализации общеобразовательной программы отражают достижения каждого обучающегося. К ним относятся ведомости сдачи контрольных нормативов.

Результатом освоения Программы должен стать следующий уровень физической культуры обучающихся:

обучающиеся должны знать:

- общие понятия о физической культуре и спорте; технику безопасности при выполнении игровых упражнений; основные правила баскетбола; правила личной гигиены, значение закаливания и режима дня; основы и значение самоконтроля в процессе тренировочных занятий; основы здорового образа жизни, влияние физических упражнений на организм человека.

Обучающиеся должны владеть:

Основные технические приемы баскетболистов - это перемещения, прыжки, ведение мяча, передачи мяча и т.д.

Общая физическая подготовка юного баскетболиста обеспечивается как упражнениями общеразвивающего характера, так и упражнениями из других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, лыжного спорта, плавания и др.

Общеподготовительные упражнения

- 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 разновремененно, 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 перекаладывание 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 (четыре 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.

Акробатические упражнения:

-кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега.
-длинный кувырок вперед, кувырки назад, перекаты и перевороты.

Лыжная подготовка:

-передвижение на лыжах основными стилями, подъемы, спуски, повороты, торможения. Лыжные прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км.

Плавание:

Освоение одного из стилей плавания, старты и повороты, плавание на 25, 50, 100 м и более, игры с мячом на воде.

С помощью этих упражнений достигается всестороннее развитие двигательных и скоростно-силовых качеств, укрепляется мышечный аппарат, повышается выносливость и общая тренированность обучающихся.

Занятия ручным мячом (гандбол) обладают большим оздоровительным эффектом, так как в упражнениях задействованы практически все группы мышц и системы организма, что обеспечивает гармоничное физическое развитие обучающихся. Динамика движений положительно влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию. Регулярные занятия гандболом укрепляют сердечно - сосудистую систему.

При реализации Программы тренеру-преподавателю предоставляется право самостоятельно планировать и осуществлять процесс реализации Программы, в рамках которой он может:

- изменять последовательность изучения вопросов в пределах темы;
- самостоятельно отбирать из каждого раздела наиболее значимый материал, включать дополнительный материал, не нарушая при этом логику изучения Программы и соблюдая ее соответствие основным требованиям к знаниям, умениям и навыкам обучающихся;
- выбирать и использовать учебно-методическое обеспечение, образовательные технологии по реализуемой Программе.

Ему также предоставляется возможность свободного выбора методических путей и организационных форм обучения, проявляя творческую инициативу.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Программа рассчитана на 46 недель тренировочных занятий в условиях спортивной школы и 6 недель - в условиях физкультурно-спортивных, спортивно-оздоровительных лагерях или самостоятельной работы обучающихся.

Таблица 2

Учебный план подготовки теннисистов на 46 недель тренировочных занятий (час.)

Разделы подготовки	Количество часов
Количество учебных недель	46
Количество часов в неделю	6
Количество занятий в неделю	3
Теоретическая подготовка	8
Общая физическая подготовка	162
Специальная физическая подготовка	42
Техническая подготовка	28
Тактическая подготовка	14
Игровая подготовка	14
Соревновательная подготовка	4
Контрольные нормативы	4
Самостоятельная работа*	-
ИТОГО (акад. часов)	276

- Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение упражнений общей физической подготовки в домашних условиях в каникулярное время.

Таблица 3

Соотношение видов подготовки (%)

Виды подготовки	Этап подготовки
	СО
Теоретическая подготовка	3
Общая физическая подготовка	60
Специальная физическая подготовка	15
Техническая подготовка	10
Тактическая подготовка	5
Игровая подготовка	5
Соревновательная подготовка	1
Контрольные нормативы	1

Таблица 4

Примерный годовой план распределения учебных часов.

Для спортивно-оздоровительных групп (6 часов)												
Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Итого
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1		1	1	1			8
Общая физическая подготовка	16	16	16	16	14	15	15	14	15	15	10	162
Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	42
Техническая подготовка	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	28
Тактическая подготовка	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	-	14
Игровая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	14
Соревновательная подготовка					2		2				-	4
Контрольные нормативы	2								2		-	4
ИТОГО	26	26	26	26	26	24	26	26	26	26	18	276

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Организационно-методические указания.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- формирование у занимающихся стойкого интереса к занятиям спортом (вообще);
- активизация двигательного режима занимающихся, укрепление их здоровья;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости) с помощью средств общей и специальной физической подготовки;
- обучение базовой технике баскетбола;
- приобретение теоретических знаний по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля.
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий баскетболом.

В соответствии с задачами Программы, возрастными особенностями контингента обучающихся, условиями проведения занятий определяется содержание учебного материала, методы и средства обучения, способы организации занятий.

Формы: основными формами подготовки на спортивно-оздоровительном этапе должны быть подвижные игры, игры по упрощенным правилам (с

малыми составами, на небольших по размеру площадках, залах), эстафеты, физические упражнения определенной направленности с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1.общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2.подвижные игры и игровые упражнения;
- 3.элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.
- 4.всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5.метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6.спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий)

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный.

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий баскетболом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты. Требуется интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах необходимо уделять внимание акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата.

При осуществлении развития физических качеств обучающихся необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные фазы развития того или иного физического качества (табл.5)

Таблица 5

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Морфолого-функциональные показатели и физические качества	Возраст, лет									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Вес (мышечная масса)					+	+	+	+		
Сила					+	+	+	+	+	+
Быстрота	+	+	+					+	+	+
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности		+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+		+	+				
Координационные способности		+	+	+	+					

Обучение технике баскетбола на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

Во время обучения технике игры в баскетбол следует ориентироваться на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. Надо стабилизировать технику движения и добиваться формирования стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база - такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования.

Процесс обучения баскетболу органически взаимосвязан с совершенствованием физического развития и физической подготовленности и должен носить в первую очередь оздоровительный характер.

Значительное внимание необходимо уделять воспитанию у занимающихся правильной осанки. Это вызвано тем, что значительная часть детей младшего школьного возраста подвержена нарушению осанки. Однако подавляющее большинство этих нарушений имеет нестойкий функциональный характер, они могут быть исправлены с помощью физических упражнений. Для формирования правильной осанки предусматриваются специально подобранные комплексы физических упражнений.

Для соблюдения правильного построения занятий необходимо четкое использование всех педагогических принципов обучения со строгим выполнением таких методических условий, как:

- преемственность упражнений: от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному;
- постепенность: от простого к сложному;
- использование специально разработанных средств и методов для формирования прочного технического навыка.

Подготовку юных баскетболистов целесообразно рассматривать с учетом их возрастных возможностей. Она имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия не должны быть ориентированы только на достижение спортивного результата;
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;
- основой успеха юных баскетболистов являются приобретенные умения и навыки, всестороннее развитие физических качеств, расширение функциональных возможностей организма;
- необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: а) состояние здоровья занимающегося; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности; д) величину выполнения тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Непосредственное решение оздоровительных задач в учебном процессе важно увязать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, правила соблюдения личной гигиены, питание, режим дня.

Программный материал по теоретической и практической подготовке.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Эти проверки знаний бывают повседневными, периодическими. Повседневная проверка знаний проводится на каждом занятии (теоретическом, практическом). Лучше всего ее проводить в форме вопросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодический контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики, морали, тактике и др.)

Тема 1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья

Понятие физической культуры. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Тема 2. Состояние и развитие баскетбола в России.

История развития баскетбола в мире и нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене.

Тема 3. Техника безопасности на занятиях.

Основные причины травматизма при занятиях баскетболом. Оказание первой помощи при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль.

Тема 4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Значение закаливания для юных спортсменов. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

Тема 5. Основы здорового образа жизни, влияние физических упражнений на организм человека.

Понятие здоровый образ жизни. Вредные привычки, их влияние на организм человека. Профилактика вредных привычек. Воздействие физической нагрузки на основные органы и системы организма.

Тема 6. Основы техники и тактики игры.

Основные сведения о технике игры. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Основное содержание тактики игры и тактической подготовки.

Тема 7. Правила соревнований в баскетбол.

Тема 8. Основы морально-психологической подготовки юного спортсмена.

Воспитание личностных качеств средствами тренировки, ответственности за свои поступки, воспитание трудолюбия в процессе тренировок, формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

Физическая подготовка.

Физическая подготовка- это педагогический процесс, направленный на воспитание физических способностей и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.

Различают общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Общезфизическая подготовка- это педагогический процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств, которые не сводятся к специфическим способностям, проявляемым в избранном виде спорта, но так или иначе обуславливают успех спортивной деятельности.

Задачи:

- повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма;
- развитие физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Таблица 6

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде настольный теннис.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения в таблице:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Под *скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее

известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Средства ОФП:

- упражнения на развитие координационных способностей, ориентировке в пространстве;
- упражнения на развитие силовых качеств;
- упражнения на развитие скоростных качеств;
- упражнения на развитие выносливости;
- упражнения на развитие гибкости

Развитие силы. Развивая силу мышц у баскетболистов, необходимо учитывать специфику этой игры, требующей ловкости, быстроты, выносливости. Поэтому увлечение упражнениями, развивающими собственно силу, может лишить движения эластичности, притупить остроту чувства мяча. Упражнения должны быть разнообразными и равномерно развивающими все группы мышц. Упражнения, развивающие силу, следует чередовать с упражнениями, способствующими развитию гибкости, эластичности и координации движений.

Развитие быстроты. Под быстротой понимают возможности спортсмена, выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Чрезвычайно важным физическим качеством в баскетболе является быстрота реакции. В игре баскетболист должен оценивать обстановку, быстро реагировать, стартовать, быстро двигаться, быстро менять направление перемещений и т.д.

Развитие ловкости. Ловкость-это умение легко, быстро и эффективно совершать самые разнообразные движения. Общая ловкость развивается путем занятий различными видами спорта: теннисом, волейболом, хоккеем, гимнастикой, акробатикой, подвижными играми.

Специальная ловкость лучше всего вырабатывается в результате тренировок у стола с разными партнерами, обладающими атакующей и защитной техникой.

Тренировки, посвященные развитию ловкости, должны быть насыщены разнообразными вариантами технических приемов.

Развитие выносливости. Значение выносливости в баскетболе огромно. Очень часто игроки, владеющие хорошей техникой и недостаточной выносливостью, блестяще выигрывали первые периоды, а во второй половине встречи теряли точность броска, у них ослабевало внимание, нарушалось нормальное дыхание, увеличивалась потливость.

В каждом соревновании нагрузка имеет свои особенности. Она бывает продолжительной или кратковременной, но всегда очень интенсивной. Это зависит от года обучения игре в баскетбол, уровня спортивно-технической подготовленности, веса, пола и т.д.

Принято различать общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью следует понимать способность организма к длительной работе, а под специальной, или скоростной выносливостью, способность в течение определенного времени выполнять работу с наибольшей интенсивностью.

На основании общей выносливости развивается специальная выносливость, без которой невозможно добиться положительных результатов.

Большое значение имеет и умение спортсмена соразмерять свои мышечные усилия и расслаблять мышцы после удара. Это предохранит мышцы от быстрого утомления.

Общая выносливость лучше всего развивается посредством длительной, но умеренной работы, дающей постепенно возрастающую нагрузку на сердце и легкие. Очень полезны в этом случае упражнения со скакалками, спортивная ходьба, кросс, ходьба на лыжах(20-30 км), игра в баскетбол, систематические повторные пробежки, специальные упражнения.

Развитие гибкости. Игра в баскетбол требует эластичности мышц всего тела, и особенно туловища и игровой руки. Гибкость развивается с помощью упражнений на растягивание, маховых движений, специальных гимнастических упражнений для плеча, локтя, кисти и пальцев. Выполнять их следует очень осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к разрыву мышц и связок.

Гибкость развивается медленно, постепенно. Сохранение этого качества на должном уровне требует регулярной тренировки.

Специальная физическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на воспитание физических способностей, являющихся специфической предпосылкой достижений в избранной спортивной дисциплине.

Задачи:

1. Развитие физических способностей, необходимых в баскетболе.
2. Повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в баскетболе.
3. Воспитание способности проявлять имеющийся функциональный потенциал в условиях соревновательной деятельности.

Средства СФП:

- соревновательные упражнения
- специально-подготовительные упражнения.

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

Технико-тактическая подготовка.

Техника баскетбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели.

Технические приемы - это средства ведения игры. От того, насколько полно владеет баскетболист всем многообразием этих средств, как умело и эффективно применяет их в рамках правил для решения конкретных тактических задач в вариативных условиях игровой деятельности, при противодействии игроков команды соперника, а часто и при прогрессирующем утомлении, во многом зависит возможность достижения высоких спортивных результатов.

Основные задачи технической подготовки:

- прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
- обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приемы, способы, разновидности;
- эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности баскетболистов в игре для обеспечения победы над соперником.

Задачи тактической подготовки:

- создать предпосылки для успешного обучения тактике игры (развитие необходимых способностей и качеств);
- сформировать тактические умения в процессе обучения техническим приемам;
- обеспечить высокую степень надежности технических приемов в сложных игровых условиях;

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите;
- совершенствовать тактические умения с учетом игрового амплуа баскетболиста в команде;
- сформировать умения эффективно использовать технические и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность;
- изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Этап тактической подготовки должен быть направлен на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий, т.е. индивидуальную тактическую подготовку. Эффективными средствами являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты которые требуют проявления быстроты реакции, ориентировки, наблюдательности, переключения с одних действие на другие. Наиболее благоприятные возможности для развития этих качеств - в детском возрасте (8-11 лет).

В волейболе тактика и техника тесно взаимосвязаны. Только отличная техническая подготовка позволяет применять разнообразные тактические действия, т.е. техника служит основой тактического мастерства.

Игровая подготовка.

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся;
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей.

Эстафеты с элементами баскетбола (на развитие):

- скоростно-силовых качеств;
- быстроты действий;
- общей выносливости;
- силы;
- гибкости;
- ловкости.

Игровые спарринги

Психологическая подготовка.

Основное содержание психологической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе состоит в следующем:

- формировании мотивации к занятиям баскетбола;

- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю (совершенствование внимания, воображения, памяти, мышления);
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Тренер должен использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности: разъяснение, критика, одобрение, внушение, примеры авторитетных спортсменов и др.

Так, в водной части тренировочного занятия используют методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части- методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно- психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Техника безопасности при занятиях баскетболом.

1. Общие требования безопасности.

1.1.К занятиям по баскетболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2.Занятия по баскетболу должны проводиться в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой.

1.3.При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения. Расписание учебных занятий. Установленные режимы занятий и отдыха. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.4.В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

1.5.Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1.надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Одежда для занятий баскетболом и участия в соревнованиях должна состоять из майки (футболки), трусов и легкой обуви (мягкой, без каблуков). Играть в баскетбол в обуви с кожаной подошвой противопоказано, так как она имеет плохое сцепление с поверхностью площадки и возможны падения.

Запрещается носить украшения, которые в ходе игры могут стать причиной травмы.

2.2. Приступать к занятиям после проверки надежности установки и крепления стоек и баскетбольной корзины, отсутствия посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.3. Тренер должен проверить состояние спортивной площадки необходимым требованиям. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и заступов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской (чтобы не деформировалась от мытья); начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами. Приборы отопления ограждают сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены. Оконные проемы располагаются по продольным стенам, окна должны иметь защитные ограждения от ударов мяча. А также фрамуги. Открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.

В случае проведения занятий на улице необходимо выполнение следующий требований. Игровые площадки должны быть установленных размеров, ровными, очищенными от камней и других инородных предметов. Нельзя ограждать их канавками. Устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг баскетбольной площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, из-за которых игрок может получить травму. Нельзя производить разметку баскетбольных площадок путем закапывания в землю деревянных брусков или рытья канавок, даже если они неглубокие. Наступив на край канавки, можно травмировать голеностопный сустав.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Проведение тренировочных занятий не допускается в отсутствие тренера, так как он несет персональную ответственность за вверенных ему воспитанников.

3.2. Тренировочное занятие обязательно начинается с разминки.

3.3. Соблюдать дисциплину. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера.

3.4. выполнять правила игры в баскетбол.

3.5. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.6. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.7. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера.

3.8. Тренер по баскетболу заранее должен ознакомить своих воспитанников с тем, как правильно выполнять те или другие сложные упражнения. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличить время для разминки и сделать ее более интенсивной. Перед выполнением силовых упражнений следует хорошо разогреть мышцы. Вес отягощений должен увеличиваться постепенно и быть в пределах, доступных для данного контингента занимающихся. Ускорения, выполняемые в спортивном зале, нужно организовывать так, чтобы занимающиеся имели возможность остановиться, не добегая до стены.

При бросках и ловле набивных мячей группу занимающихся следует располагать так, чтобы исключить возможность попадания мячом в голову или туловище. Броски выполняются по сигналу тренера. Мячи подбираются строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью юных баскетболистов.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия продолжают только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера.

4.3. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру, при необходимости помочь оказать первую помощь пострадавшему.

4.5. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятий.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Участие в соревнованиях

Обучающиеся спортивно-оздоровительного этапа могут принимать участие во внутришкольных первенствах по ОФП и СФП, а также во внутригрупповых товарищеских встречах. Это научит будущих баскетболистов к подготовке к соревнованиям более высокого ранга.

Участие в соревнованиях по волейболу проводится при согласии обучающихся. Участие в соревнованиях нужно использовать для воспитания моральных качеств: скромности, ответственности перед командой, корректного отношения к противнику и др.

Восстановительные мероприятия.

Для обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе рекомендуется обеспечивать восстановление работоспособности естественным путем с использованием следующих средств восстановления:

- оптимальное построение тренировочного процесса (рациональное сочетание упражнений и интервалов отдыха)
- частая смена тренировочных средств во время занятий;
- проведение занятий в игровой форме;
- гигиенический душ;

- водные процедуры закаливающего характера;
- витаминизация пищевого рациона.

Самостоятельная работа.

Для полноценного усвоения материала дополнительной общеразвивающей программы по баскетболу. Программой предусмотрено ведение самостоятельной работы.

На спортивно-оздоровительном этапе самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности.

В тренировочном процессе выделяют два вида самостоятельной работы:

- школьная (выполняется на тренировочных занятиях, под непосредственным руководством тренера-преподавателя и по его заданию);
- внешкольная (выполняется по заданию тренера-преподавателя, без его непосредственного участия, но с последующим контролем).

Формы и виды самостоятельной работы обучающихся:

1. Ведение дневника самоконтроля.
2. Посещение соревнований.
3. Выполнение творческих заданий.

Виды заданий для внешкольной самостоятельной работы, их содержание и характер могут иметь вариативный и дифференцированный характер, учитывать специфику вида спорта, индивидуальные особенности обучающихся.

Перед выполнением обучающимися внешкольной самостоятельной работы тренер-преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. В процессе инструктажа тренер-преподаватель предупреждает обучающихся о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания. Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся на занятиях в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.

Воспитательная работа.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

На протяжении учебного процесса педагог формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

дружный коллектив;

- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием обучающихся;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;

В работе с юными спортсменами важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики занимающихся разного возраста.

К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и коллектива. Мера поощрения должна соответствовать поступку, заслугам спортсмена и совпадать с мнением коллектива. Наказание, как один из методов воспитания, надо применять осторожно, так как бесчисленные замечания, нравоучения могут оказаться не менее вредными. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Для использования этих методов тренер-преподаватель должен иметь в виду, что убеждать своих воспитанников можно только в том случае, если владеешь искусством педагогического разговора, а именно: говорить доходчиво, эмоционально и содержательно.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер должен быть принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться. Он должен интересоваться не только спортивными успехами своих воспитанников, но и их успеваемостью в

общеобразовательной школе, общественными нагрузками, поведением в семье и на улице, должен поддерживать постоянную связь с классным руководителем и родителями и осуществлять воспитательную работу в тесном взаимодействии с ними.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Медицинский контроль.

Основной целью первичного медицинского обследования является оценка при допуске к занятиям баскетболом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей ведущих систем организма и общей работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Для зачисления на этап спортивного оздоровления необходимо предоставить медицинскую справку о допуске к занятиям баскетболом от участкового врача по месту жительства.

После перенесенных заболеваний дети допускаются к занятиям спортом только на основании медицинского допуска.

Педагогический контроль.

Виды контроля:

1. Начальный контроль проводится в начале учебного года с целью определения уровня физического развития детей (сентябрь).
2. Текущий контроль проводится с целью определения степени усвоения обучающимися программного материала.
3. Итоговый контроль проводится в конце срока реализации Программы с целью определения изменения уровня физического развития детей.

При проведении педагогического контроля используются комплексы контрольных упражнений для определения физической подготовленности обучающихся.

Низкий уровень физической подготовленности не может являться основанием для прекращения обучения по Программе.

Нормативы по общей физической подготовке.

Для осуществления контроля за развитием физической подготовленности в начале и конце учебного года обучающиеся спортивно-оздоровительного этапа проходят тестирование на определение следующих физических качеств:

*** скоростные** бег 30 м
-из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется в секундах.
Инвентарь: секундомер

*** координационные** челночный бег 3x10 м
-испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Разрешается одна попытка. Результат фиксируется в секундах
Инвентарь: секундомер, стойки.

*** скоростно-силовые** прыжок в длину с места
-из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта в сантиметрах. Засчитывается лучший результат из трех попыток.
Инвентарь: рулетка, гимнастические маты.

*** силовые** сгибание и разгибание рук в упоре лежа
-и. п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Результат засчитывается, когда испытуемый коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Засчитывается количество раз.

Норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Литература

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004 - 100 с.
2. Л.Г.Швайко Развернутые планы-конспекты уроков по баскетболу в 5-7 классах .- Минск, 2008г.-111с.
3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.

4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
5. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры /Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.
7. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняк. - М., 1984.

ОГЛАВЛЕНИЕ.

Пояснительная записка	
Учебный план	
Методическая часть	
Организационно-методические указания	
Программный материал по теоретической и практической подготовке	
<i>Теоретическая подготовка</i>	
<i>Физическая подготовка</i>	
<i>Технико-тактическая подготовка</i>	

<i>Игровая подготовка</i>	
Психологическая подготовка	
Требования техники безопасности при занятиях настольным теннисом	
Участие в соревнованиях	
Восстановительные мероприятия	
Самостоятельная работа	
Воспитательная работа	
Система контроля и зачетные требования	
Медицинский контроль	
Педагогический контроль	
Информационные источники	