**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2» МУНИЦИПАЛЬНОГО**

**ОБРАЗОВАНИЯ – ПРИГОРОДНЫЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ СЕВЕРНАЯ ОСЕТИЯ - АЛАНИЯ**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| «СОГЛАСОВАНО»  Управление образования АМС  МО – Пригородный район  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дзлиева А.И.  « \_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015г. | «УТВЕРЖДАЮ» Директор МБУДО «ДЮСШ №2»  МО – Пригородный район РСО – А  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Губаев В.М.  « \_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015г. |

**Общеразвивающая программа**

**по баскетболу для детей 8-18 лет**

**Срок реализации 3 года**

**Составители программы:**

Заместитель директора по УВР

Лазариди Манана Львовна

Тренер-преподаватель

Семенова Олеся Михайловна

**Рецензент:**

Заместитель директора

по научно- методическому обеспечению

и воспитательной работе ГБУДО РДЮСШ,

Заслуженный тренер РФ

Авасапянц Наталья Михайловна

с. Октябрьское

2015 год

**Содержание:**

[**Введение***.* 3](#_Toc410773244)

[**1.Пояснительная записка** 5](#_Toc410773245)

[**2. Организационно-методические указания .** 7](#_Toc410773246)

[**2.1 Общие требования к организации учебно-тренировочного процесса в отделении баскетбола.** 7](#_Toc410773247)

[**2.2. Основы многолетней подготовки спортсмена** 8](#_Toc410773248)

[**3.** **Содержание рабочей программы по баскетболу МБОУ ДОД ДЮСШ №2** 12](#_Toc410773249)

[**3.1 Распределение учебной нагрузки по этапам подготовки** 12](#_Toc410773250)

[**3.2.Программный материал** 16](#_Toc410773251)

[3.2.1. Теоретический раздел 16](#_Toc410773252)

[3.2.2. Практический раздел 17](#_Toc410773253)

[3.2.3 Контрольный раздел 23](#_Toc410773254)

[3.2.4 Восстановительные мероприятия 29](#_Toc410773255)

[3.2.5.Инструкторская и судейская практика 31](#_Toc410773256)

[3.2.6. Психологическая подготовка 31](#_Toc410773257)

[3.2.7 Воспитательная работа 33](#_Toc410773258)

[**4.** **Условия реализации программы** 34](#_Toc410773259)

[**Список использованной литературы:** 35](#_Toc410773260)

## **Введение***.*

Баскетбол – одна из самых популярных игр в мире, самый массовый, представительный и зрелищный вид спорта.

Баскетбол имеет не только оздоровительно – гигиеническое значение, но и агитационно - воспитательное. Он является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, уверенность в себе, воспитывают чувство коллективизма.

Программа относится к группе модифицированных и имеет спортивно–оздоровительную направленность.

Целью программы является содействие всестороннему и гармоничному развитию личности, обучению учащихся игре в баскетбол, овладение ими техникой и тактикой этого вида спорта.

В основу учебной программы заложены нормативно правовые основы, регулирующие деятельность детско-юношеских спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

1.1. Принципы спортивной подготовки:

* **Комплексность** – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, теоретической и воспитательной работы, а так же восстановительных мероприятий и медицинского контроля);
* **Преемственность** – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем спортивно - оздоровительном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности
* **Вариативность-** предусматривает, в зависимости от этапа многолетней тренировки, индивидуальных особенностей спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств, изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.
  1. Формирование групп на этапах подготовки:
* **СОГ «Веселая команда**» - на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется спортивно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – баскетбола, выбора спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки.
* **СОГ «Мы баскетболисты» -**группы этапа комплектуются из числа детей прошедших этап «Веселая команда», а также детей желающих заниматься баскетболом, имеющих разрешение врача и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке. На этом этапе осуществляется спортивно – оздоровительная работа, направленная на развитие основных физических качеств, овладение техническими и тактическими навыками игры в баскетбол.
* **СОГ «Оранжевый мяч » -**группы комплектуются из числа детей прошедших этап «Мы Баскетболисты», а также детей желающих заниматься баскетболом, имеющих разрешение врача, выполнивших нормативные требования по общей физической, специальной и технической подготовке. На этом этапе осуществляется спортивно–оздоровительная работа, направленная на развитие специальных физических качеств, совершенствование технической и тактической подготовки, а также формирование команд участвующих в соревнованиях различного уровня.

На всех этапах подготовки перевод учащихся в группу следующего года тренировочного процесса производится решением тренерского совета на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.

## **1.Пояснительная записка**

Программа составлена для работы в МБУДО «ДЮСШ №2» МО – Пригородный район РСО - Алания в соответствии с типовым положением о детско-юношеских спортивных школах и с учетом опыта работы в образовательных учреждениях спортивной направленности. Настоящая программа разработана и составлена на основании следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

* + Приказ Министерства спорта России «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол» от 10.04.2013 №114;
  + Федеральный закон «Об образовании» от 29.12.2012 г. №273 - ФЗ;
  + Федеральный закон « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 257 –ФЗ;
  + Приказ Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму «Об утверждении типового плана – проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ и УОР)» от 28.июня 2001 г. №390;
  + Примерная программа по баскетболу Федерального агентства по физической культуре и спорту «примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва»;

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Основная цель реализации данной программы** – Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе на всех этапах стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа так же предоставляет возможность воспитанникам, ранее занимающимся баскетболом в группах спортивной подготовки (НП, ТГ), по каким - либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по спортивно – оздоровительной программе «Баскетбол» на этапе, соответствующему его уровню подготовки и возрасту.

Реализация программы осуществляется таким образом, что наиболее успешные воспитанники, имеют возможность перехода и дальнейшего обучения в спортивных группах МБУДО «ДЮСШ №2» МО – Пригородный район РСО – Алания.

Задачи:

* привлекать максимальное количество детей к систематическим занятиям спортом;
* формировать у детей и потребность в здоровом образе жизни, осуществлять гармоничное развитие личности;
* повышать уровень развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
* овладеть основами игры в баскетбол;
* овладеть знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу;
* выявить перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в спортивных группах.

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы, устанавливается наполняемость и режим тренировочной и соревновательной работы.

Обучение в МБУДО «ДЮСШ №2» МО – Пригородный район РСО – Алания рассчитано по этапам:

* СОГ «Веселая команда»- 1 год,
* СОГ «Мы баскетболисты» - 1 год,
* СОГ « Оранжевый мяч» - 1 год.

К каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а так же требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов каждого года обучения.

Выполнение задач, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных нормативов; участие в соревнованиях и организация проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; прохождение инструкторской и судейской практики.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной подготовке, овладения теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению соревнований.

## **2. Организационно-методические указания.**

### **2.1 Общие требования к организации учебно-тренировочного процесса в отделении баскетбола.**

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а так же последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

МБУДО «ДЮСШ №2» МО – Пригородный район РСО – Алания организует работу с обучающимися в течении всего календарного года. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, 31 мая. Годовой объем учебно-тренировочной работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для каждой отдельной группы на 36 недель. В каникулярное время спортсмены могут быть привлечены к работе в спортивном (спортивно – оздоровительном) лагере или на учебно-тренировочном сборе.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией ДЮСШ по представлению тренера – преподавателя с целью установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учреждениях.

Для каждой группы представлены показатели наполняемости и режима учебно-тренировочной и соревновательной работы в соответствии с установленными нормами и требованиями (таблица 1).

*Таблица 1*

**Комплектование учебных групп**

**и учебно-тренировочные и соревновательные режимы.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Возраст учащихся, лет | Кол-во уч-ся в учебной группе,  Чел.  минимум | Кол-во уч-ся в учебной группе, чел.  максимум | | Кол-во тренировочных занятий в неделю | Общий объем  Подготовки  (час).  Кол-во часов  в неделю | Уровень спортивной подготовленности |
| *1. Спортивно – оздоровительный этап ( СОГ - «Веселая команда»)* | | | | | | | |
| 1-й год | 8-9 | 15 | 25 | | 3 | 6 | Выполнение норм по физической и технической подготовке. Участие в товарищеских матчах. |
| *2. Спортивно – оздоровительный этап ( СОГ – «Мы баскетболисты»).* | | | | | | | |
| 2-й год | 11-13 | 15 | | 20 | 3 | 6 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической программы, участие в товарищеских матчах, районных, городских соревнованиях. |
| *3. Спортивно – оздоровительный этап ( СОГ- «Оранжевый мяч»).* | | | | | | | |
| 3-й год | 14-16 | 15 | | 18 | 3 | 6 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической программы, участие в товарищеских матчах, районных, городских, областных, соревнованиях. |

1. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводиться решением тренерского совета, выполнения контрольных нормативов общей и физической подготовки, а так же заключению врача.

2. При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту (не более 2-ух лет) и спортивной подготовленности не должно превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше 2-х спортивных разрядов.

3. Обучающиеся не выполнившие контрольные нормативы продолжают обучение повторно на этом же этапе.

### **2.2. Основы многолетней подготовки спортсмена**

Целью многолетней подготовки спортсмена является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей.

Подготовка баскетболистов проводится в 3 этапа, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой контрольные нормативы. Выполнение программных требований, выраженных в количественных показателях физической, технической, такти­ческой, и теоретической подготовки является основным критерием перевода учащихся на следующий этап подготовки. В комплексном зачете учитыва­ются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы:

**I этап** на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься баскетболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – баскетбола, выбора спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап спортивно – оздоровительной подготовки или зачисление учащихся в группы спортивной направленности.

***Задачи I этапа***

1. отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости) для успешного овладения навыками игры.
5. обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.
7. перевод одаренных детей в группы спортивной направленности.

8. Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива

**II этап** - группа комплектуется из числа здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших I этап «Веселая команда» и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке, а так же (при наличии свободных мест в группе) детей желающих заниматься баскетболом, имеющих разрешение врача и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке. На этом этапе осуществляется спортивно – оздоровительная работа, направленная на развитие основных физических качеств, овладение техническими и тактическими навыками игры в баскетбол.

Этап направлен на специальную подготовку: **технико-тактическую**, физическую, интегральную (в т.ч. игровую), соревновательную;

***Задачи II этапа***

1***.*** приобретение теоретических знаний, а так же основ здорового образа жизни

2. Укрепление здоровья и закаливание организма детей.

3. формирование стойкого интереса к занятиям

4. Воспитание физических качеств (быстроты, гибкости, ловкости и специальной выносливости).

5. Обучение приемам игры («школа техники), совершенствование их в тактических действиях.

6. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре.

7. Приобщение к соревновательной деятельности.

8. Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива

9. перевод одаренных детей в группы спортивной направленности.

**II этап -**группы этапа комплектуются из числа детей прошедших этап «Мы баскетболисты», а также (при наличии свободных мест в группе) детей желающих заниматься баскетболом, имеющих разрешение врача, выполнивших нормативные требования по общей физической, специальной и технической подготовке. На этом этапе осуществляется спортивно–оздоровительная работа, направленная на развитие специальных физических качеств, совершенствование технической и тактической подготовки, а также формирование команд участвующих в соревнованиях различного уровня.

***Задачи III этапа***

1. Приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни.

2. Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию, повышение уровня общей физической подготовки.

3. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной выносливости.

4. Обучение приемам игры. Совершенствование их и ранее изученных в условиях.

5. Обучение индивидуальным и **групповым действиям**, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.

6. Специализация по амплуа. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного баскетболиста.

7. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, не зависимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

8. Способствовать формированию у детей коммуникативных навыков.

9. Перевод одаренных детей в группы спортивной направленности.

**На всех этапах подготовки перевод спортсменов в группу следующего года тренировочного процесса производится решением тренерского совета на основании выполнения контрольных нормативов (общей, специальной физической подготовки и игровой практики). При переводе детей по годам обучения приоритет имеют спортсмены, прошедшие обучение на предыдущих этапах, зачисление вновь прибывших учащихся может проходить на конкурсной основе.**

Для выполнения задач в каждой категории учебных групп необходимо: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приемных и переводных контрольных нормативов; участие в соревнованиях и проведение контрольных игр, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных кинофильмов и видеозаписей соревнований, тренировок квалифицированных спортсменов, прохождение инструкторской и судейской практики, организация систематической воспитательной работы, привитие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы ДЮСШ.

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

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

В **таблице 2** представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

*Таблица 2*

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | |
|  | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Длина тела |  |  |  | + | + | + | + |  |
| Мышечная масса |  |  |  | + | + | + | + |  |
| Быстрота | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  | + | + | + | + | + |  |  |
| Сила |  |  |  | + | + | + |  |  |
| Выносливость | + | + |  |  |  |  | + | + |
| Анаэробные возможности | + | + | + |  |  |  | + | + |
| Гибкость | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Равновесие |  | + | + | + | + | + |  |  |

## **Содержание рабочей программы по баскетболу МБОУДОД ДЮСШ №2**

### **3.1 Распределение учебной нагрузки по этапам подготовки**

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам – основным структурным блоком планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. В программе представлен годовой учебный план на 36 рабочих недель, планы графики на каждый этап подготовки (см. таблицы 3-5).

*Таблица 3*

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Для СОГ «Веселая команда»1 год обучения (6 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы** | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | **Итого часов** |
| 1 | Теоретическая подготовка : | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  | 4 |
| 2 | Воспитательная работа |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 1 | 3 |
| 3 | Общая физическая подготовка | 2 | 8 | 7 | 6 | 8 | 6 | 6 | 8 | 6 | 57 |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 23 |
| 5 | Техническая подготовка | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 58 |
| 6 | Тактическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 22 |
| 7 | Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры | 3 | 4 | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 | 3 | 3 | 28 |
| 8 | Соревнования (часы /кол-во игр) |  |  | 2 | 3 |  | 2 | 3 |  |  | 10 |
| 9 | Контрольные и переводные нормативы | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 |  | 2 | 8 |
| 10 | Медицинское обследование | 2 | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 3 |
| Итого часов: | | 21 | 26 | 26 | 26 | 20 | 24 | 26 | 24 | 23 | **216** |

*Таблица 4*

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Для СОГ «Мы баскетболисты» 2 год обучения (6 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы** | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | **Итого часов** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 7 |
| 2 | Воспитательная работа | 1 |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 4 |
| 3 | Общая физическая подготовка | 4 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 47 |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 33 |
| 5 | Техническая подготовка | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 53 |
| 6 | Тактическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 18 |
| 7 | Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 27 |
| 8 | Соревнования (часы /кол-во игр) |  |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 | 16 |
| 9 | Инструкторская и суд.практика |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 2 |
| 10 | Контрольные и переводные нормативы |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 | 1 | 5 |
| 11 | Медицинское обследование | 2 | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 3 |
| Итого часов: | | 22 | 23 | 25 | 23 | 24 | 22 | 26 | 24 | 26 | **216** |

*Таблица 5*

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Для СОГ «Оранжевый мяч» 3 год обучения (6 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы** | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | **Итого часов** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 10 |
| 2 | Воспитательная работа |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 |
| 3 | Общая физическая подготовка | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 38 |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 5 | 26 |
| 5 | Техническая подготовка | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 27 |
| 6 | Тактическая подготовка | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 26 |
| 7 | Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 28 |
| 8 | Соревнования (часы /кол-во игр) |  | 4 | 2 | 2 |  | 4 | 4 |  | 4 | 20 |
| 9 | Инструкторская и суд.практика |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 5 |
| 10 | Контрольные и переводные нормативы | 3 |  |  | 3 |  |  |  | 3 |  | 9 |
| 11 | Медицинское обследование |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  | 3 |
| 12 | Восстановительные мероприятия | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 18 |
| Итого часов: | | 24 | 27 | 24 | 26 | 20 | 23 | 24 | 24 | 24 | **216** |

### **3.2.Программный материал**

Программный материал состоит из нескольких разделов (теоретического, практического, контрольного, восстановительных мероприятий), охватывающих все виды спортивной подготовки учащихся отделения баскетбола и обеспечивающих интегральную подготовку высококвалифицированных баскетболистов.

#### 3.2.1. Теоретический раздел

Теоретический раздел программы предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Баскетбол», но и мировоззренческих знаний: по истории развития этого вида спорта, о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности, о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок и

профилактики травматизма. Перечень теоретических тем, предлагаемых спортсменам на всех этапах подготовки, представлен в таблице 6.

*Таблица 6*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Теоретическая тема | « Веселая команда» | «Мы баскетболисты» | «Оранжевый мяч» |
| Физическая культура и спорт в России |  |  | 1 |
| Режим юного спортсмена | 1 |  |  |
| Физическое воспитание детей и подростков |  | 1 |  |
| Сведения о строении детского организма | 1 |  |  |
| Утомление, его признаки и меры предупреждения, самоконтроль на занятии | 1 |  | 1 |
| Гигиена спортсмена | 1 |  |  |
| Единая спортивная классификация |  |  | 1 |
| Исторические справки о развитии баскетбола, выдающихся спортсменах. |  | 1 |  |
| Органы управления физкультурным движением в РФ. |  |  | 1 |
| Олимпийское движение в России. |  | 1 |  |
| Роль питания в спортивной подготовке. |  | 1 |  |
| Организация активного отдыха в каникулярное время |  |  | 1 |
| Основы технико – тактических приемов игры |  | 1 | 1 |
| Основы психологической готовности спортсмена |  |  | 1 |
| Спортсмены против допинга |  |  | 1 |
| Профилактика заболеваний |  | 1 |  |
| Травматизм в спорте, оказание первой медицинской помощи. |  | 1 |  |
| Спортивные соревнования:  Организация, проведение, судейство. |  |  | 1 |
| Правила соревнований по баскетболу |  |  | 1 |
| **Всего часов** | 4 | 7 | 10 |

#### 3.2.2. Практический раздел

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и тренировочных занятиях в учебных группах по этапам спортивной подготовки. Этот раздел предусматривает как обучение (совершенствование) занимающихся техническим и тактическим действиям, развитие (воспитание) физических качеств, так и повышение уровня психологической подготовленности необходимой для становления спортсмена (таблица 7).

**Техническая подготовка**

*Таблица 7*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Год обучения | | |
| **Приемы игры** | 1-й | 2-й | 3-й | |
| Прыжок толчком двух ног | + | + | + | |
| Прыжок толчком одной ноги | + | + | + | |
| Остановка прыжком |  | + | + | |
| Остановка двумя шагами |  | + | + | |
| Повороты вперед | + | + | + | |
| Повороты назад | + | + | + | |
| Ловля мяча двумя руками на месте | + | + | + | |
| Ловля мяча двумя руками в движении |  | + | + | |
| Ловля мяча двумя руками в прыжке |  | + | + | |
| Ловля мяча двумя руками при встречном движении |  | + | + | |
| Ловля мяча двумя руками при поступательном движении |  | + | + | |
| Ловля мяча двумя руками при движении сбоку |  | + | + | |
| Ловля мяча одной рукой на месте |  | + | + | |
| Ловля мяча одной рукой в движении |  | + | + | |
| Ловля мяча одной в прыжке |  |  | + | |
| Ловля мяча одной рукой при встречном движении |  |  | + | |
| Ловля мяча одной рукой при поступательном движении |  |  | + | |
| Ловля мяча одной рукой при движении сбоку |  |  | + | |
| 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 двумя рукам в движении |  | + | + | |
| Передача мяча двумя руками в прыжке |  | + | + | |
| Передача мяча двумя руками (встречные) |  | + | + | |
| Передача мяча двумя руками (поступательные) |  |  | + | |
| Передача мяча двумя руками на одном уровне |  |  | + | |
| Передача мяча двумя руками (сопровождающие) |  |  | + | |
| Передача мяча одной рукой сверху |  | + | + | |
| Передача мяча одной от головы |  | + | + | |
| Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком) |  | + | + | |
| Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком) |  | + | + | |
| Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком) |  | + | + | |
| Передача мяча одной рукой с места | + | + | + | |
| Передача мяча одной рукой в движении |  | + | + | |
| Передача мяча одной рукой в прыжке |  |  | + | |
| Передача мяча одной рукой (встречные) |  |  | + | |
| Передача мяча одной рукой (поступательные) |  |  | + | |
| Передача мяча одной рукой на одном уровне |  |  | + | |
| Передача мяча одной рукой (сопровождающие) |  |  | + | |
| Ведение мяча с высоким отскоком | + | + | + | |
| Ведение мяча с низким отскоком | + | + | + | |
| Ведение мяча со зрительным контролем | + | + | + | |
| Ведение мяча без зрительного контроля |  | + | + | |
| Ведение мяча на месте | + | + | + | |
| Ведение мяча по прямой | + | + | + | |
| Ведение мяча по дугам | + | + | + | |
| Ведение мяча по кругам | + | + | + | |
| Ведение мяча зигзагом |  | + | + | |
| Обводка соперника с изменением высоты отскока |  |  | + | |
| Обводка соперника с изменением направления |  |  | + | |
| Обводка соперника с изменением скорости |  |  | + | |
| Обводка соперника с поворотом и переводом мяча |  |  | + | |
| Обводка соперника с переводом под ногой |  |  | + | |
| Обводка соперника за спиной |  |  | + | |
| Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание) |  |  | + | |
| Броски в корзину двумя руками сверху | + | + | + | |
| Броски в корзину двумя руками от груди | + | + | + | |
| Броски в корзину двумя руками снизу | + | + | + | |
| Броски в корзину двумя руками сверху вниз |  |  | + | |
| Броски в корзину двумя руками (добивание) |  |  | + | |
| Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита | + | + | + | |
| Броски в корзину двумя руками без отскока от щита |  |  | + | |
| Броски в корзину двумя руками с места | + | + | + | |
| Броски в корзину двумя руками в движении | + | + | + | |
| Броски в корзину двумя руками в прыжке |  |  | + | |
| Броски в корзину двумя руками (дальние) |  |  | + | |
| Броски в корзину двумя руками (средние) |  |  | + | |
| Броски в корзину двумя руками (ближние) |  | + | + | |
| Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом | + | + | + | |
| Броски в корзину двумя руками под углом к щиту | + | + | + | |
| Броски в корзину двумя руками параллельно щиту |  | + | + | |
| Броски в корзину одной рукой сверху |  | + | + | |
| Броски в корзину одной рукой от плеча | + | + | + | |
| Броски в корзину одной рукой снизу |  | + | + | |
| Броски в корзину одной рукой сверху вниз |  |  | + | |
| Броски в корзину одной рукой (добивание) |  |  | + | |
| 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 в прыжке |  | + | + | |
| Броски в корзину одной рукой (дальние) |  |  | + | |
| Броски в корзину одной рукой (средние) |  |  | + | |
| Броски в корзину одной рукой (ближние) |  |  | + | |
| Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом | + | + | + | |
| Броски в корзину одной рукой под углом к щиту | + | + | + | |
| Броски в корзину одной рукой параллельно щиту |  | + | + | |

**Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка игроков осуществляется в двух взаимосвязанных и взаимообусловленных направлениях, обеспечивающих слаженное взаимодействие игроков на площадке: тактика нападения и тактика защиты (таблицы 8,9).

***Тактика нападения***

*Таблица 8*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы игры** | Год обучения | | | |
| 1-й | 2-й | 3-й |
| Выход для получения мяча | + | + |  |
| Выход для отвлечения мяча | + | + |  |
| Розыгрыш мяча | + | + | + |
| Атака корзины | + | + | + |
| «Передай мяч и выходи» | + | + | + |
| Заслон |  |  | + |
| Наведение |  | + | + |
| Пересечение |  | + | + |
| Треугольник |  | + | + |
| Тройка |  | + | + |
| Малая восьмерка |  |  |  |
| Скрестный выход |  |  | + |
| Сдвоенный заслон |  |  |  |
| Наведение на двух игроков |  |  |  |
| Система быстрого прорыва |  |  | + |
| Система эшелонированного прорыва |  |  |  |
| Система нападения через центрового | + |  |  |
| Система нападения без центрового | + |  |  |
| Игра в численном большинстве | + |  |  |
| Игра в меньшинстве | + |  |  |

***Тактика защиты***

*Таблица 9*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Приемы игры** | Год обучения | | |
| 1-й | 2-й | 3-й |
| Противодействие получению мяча | + | + |  |
| Противодействие выходу на свободное место | + | + |  |
| Противодействие розыгрышу мяча | + | + | + |
| Противодействие атаке корзины |  | + | + |
| Подстраховка |  | + | + |
| Переключение |  |  | + |
| Проскальзывание |  |  |  |
| Групповой отбор мяча |  |  | + |
| Против тройки |  |  |  |
| Против малой восьмерки |  |  |  |
| Против скрестного выхода |  |  |  |
| Против сдвоенного заслона |  |  |  |
| Против наведения на двух |  |  |  |
| Система личной зашиты |  | + | + |
| Система зонной защиты |  |  |  |
| Система смешанной защиты |  |  | + |
| Система личного прессинга |  |  |  |

**Физическая подготовка (для всех возрастных групп)**

***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 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 (четырех 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.

***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 разбегу 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 удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

#### 3.2.3 Контрольный раздел

Контрольный раздел. Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний - умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся в отделение и текущий учет – на протяжении всего периода обучения. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня учебно-тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце учебного года, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки баскетболистов позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;

-оценки результатов выступления на соревнованиях (командный и индивидуальный результат);

- выполнения контрольных упражнений по различным видам подготовки.

Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе учебно-тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке и технике представлены в таблице 10-15.

*Таблица10*

Контрольно-переводные нормативы групп СОГ «Веселая команда» мальчики

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Бег 20 метров | | | Прыжок в длину с места | | | Высота подскока (см.) | | | Метание набивного мяча 1 кг.  (см.) | | | Ведение мяча 40 м. (сек.) | | | Передачи б/б мяча в стену за 30 сек. раст.1,5 м. | | | Попадание из-под кольца за 30 сек. | | | Челночный бег 40 сек. | | |
|  | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | 6,2-5,9 | 5,8-5,6 | 5,6 | 100-124 | 125-139 | 140 | 20-24 | 25-30 | 31 | 210-249 | 250-279 | 280 | 15,0-14,1 | 14,0-12,2 | 12,1 | 15-20 | 21-26 | 26 | 2-3 | 4-5 | 6 | 115-125 | 126-140 | 141 |
| 9 | 6,1-5,9 | 5,8-5,6 | 5,5 | 144-145 | 145-152 | 153 | 25-29 | 30-34 | 35 | 250-289 | 290-319 | 320 | 14,0-13,3 | 13,2-11,6 | 11,5 | 1125 | 26-30 | 31 | 3-4 | 5-6 | 7 | 125-148 | 149-154 | 155 |
| 10 | 6,0-5,8 | 5,7-5,5 | 5,4 | 145-150 | 151-170 | 171 | 27-31 | 32-37 | 38 | 310-331 | 332-359 | 360 | 13,0-12,1 | 12,0-11,2 | 11,1 | 25-30 | 31-35 | 36 | 4-5 | 6-7 | 8 | 150-161 | 162-174 | 175 |
| 11 | 3,9-4,1 | 3,7-3,8 | 3,6 | 160-170 | 171-181 | 182 | 30-34 | 35-39 | 40 | 325-  350 | 351-379 | 380 | 11,4-12,7 | 10,9-11,6 | 10,8 | 26-31 | 32-35 | 36 | 5-6 | 7-8 | 9 | 155-164 | 165-179 | 180 |

*Таблица 11*

Контрольно-переводные нормативы групп СОГ «Веселая команда» девочки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Бег 20 метров | | | Прыжок в длину с места | | | Высота подскока (см.) | | | Метание набивного мяча 1 кг.  (см.) | | | Ведение мяча 40 м. (сек.) | | | Передачи б/б мяча в стену за 30 сек. раст.1,5 м. | | | Попадание из-под кольца за 30 сек. | | | Челночный бег 40 сек. | | |
|  | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | 6,3-6,0 | 5,9-5,7 | 5,6 | 105-119 | 120-134 | 135 | 18-24 | 25-29 | 30 | 210-249 | 250-279 | 280 | 15,0-14,1 | 14,0-12,2 | 12,1 | 13-17 | 18-24 | 25 | 2-3 | 4-5 | 6 | 110-121 | 122-134 | 135 |
| 9 | 6,1-5,9 | 5,8-5,6 | 5,5 | 125-134 | 135-147 | 148 | 20-26 | 27-32 | 33 | 240-279 | 280-309 | 310 | 14,513,9 | 13,8-12,1 | 12,0 | 1520- | 21-27 | 28 | 3-4 | 5-6 | 7 | 125-145 | 146-151 | 152 |
| 10 | 6,0-5,9 | 5,8-5,5 | 5,4 | 130-145 | 146--165 | 166 | 22-28 | 29-34 | 35 | 300-324 | 325-349 | 350 | 14,2-13,3 | 13,2-11,6 | 11,5 | 22-26 | 27-32 | 33 | 4-5 | 6-7 | 8 | 145-155 | 156-164 | 165 |
| 11 | 4,2-4,3 | 3,9-4,1 | 3,8 | 155-166 | 167-178 | 179 | 28-32 | 33-37 | 38 | 320-350 | 351-369 | 370 | 12,1-13,0 | 11,1-12,0 | 11,2 | 24-27 | 28-32 | 33 | 5-6 | 7-8 | 9 | 150-160 | 161-171 | 172 |

*Таблица 12*

Контрольно-переводные нормативы групп СОГ «Мы баскетболисты» юноши

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Бег 20 метров | | | Прыжок в длину с места | | | Высота подскока (см.) | | | Челночный бег  40 сек. | | | Атака корзины с 2-го шага  (5+5) | | | Штрафной бросок  (10) | | | Комплексный  тест | | | Броски в корзину  «5 точек».  (20 ближн.+ср.) | | |
|  | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | 3,89-3,75 | 3,74-3,61 | 3,6 | 160-170 | 171-181 | 182 | 30-34 | 35-39 | 40 | 155-164 | 165-179 | 180 | 4 | 5 | 6 | 2 | 3 | 4 | 40,9-39,5 | 39,4-37,9 | 37,8 | 4-5 | 6-7 | 8 |
| 12 | 3,76-3,65 | 3,64-3,50 | 3,49 | 165-172 | 173-185 | 186 | 32-36 | 37-42 | 43 | 160-169 | 170-182 | 183 | 5 | 6 | 7 | 3 | 4 | 5 | 39,6-38,2 | 38,1-36,7 | 36,6 | 5-6 | 7-8 | 9 |
| 13 | 3,70-3,60 | 3,59-3,45 | 3,44 | 170-180 | 181-189 | 190 | 34-39 | 40-45 | 46 | 164--174 | 175-186 | 187 | 5 | 6 | 7 | 4 | 5 | 6 | 38,3-37,1 | 37,0-35,8 | 35,7 | 7-8 | 9-10 | 11 |
| 14 | 3,63-3,4- | 3,48-3,34 | 3,33 | 175-182 | 183-192 | 193 | 36-42 | 43-49 | 50 | 167-176 | 177-189 | 190 | 6 | 7 | 8 | 4 | 5 | 6 | 37,3-35,9 | 35,8-34,4 | 34,3 | 8-9 | 10-11 | 12 |

*Таблица 13*

Контрольно-переводные нормативы групп СОГ «Мы баскетболисты» девушки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Бег 20 метров | | | Прыжок в длину с места | | | Высота подскока (см.) | | | Челночный бег 40 сек. | | | Атака корзины с 2-го шага  (5+5) | | | Штрафной бросок  (10) | | | Комплексный  тест | | | броски в корзину  «5 точек»  (20 ближн.+ ср.) | | |
|  | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | 4,2-4,1 | 4,0-3,84 | 3,83 | 155-166 | 167-178 | 179 | 28-32 | 33-37 | 38 | 150-160 | 161-171 | 172 | 4 | 5 | 6 | 2 | 3 | 4 | 42,9-41,6 | 41,5-40,2 | 40,1 | 4-5 | 6-7 | 8 |
| 12 | 4,0-3,84 | 3,83-3,67 | 3,66 | 160-170 | 171-181 | 182 | 30-34 | 35-40 | 41 | 155-165 | 166-175 | 176 | 5 | 6 | 7 | 3 | 4 | 5 | 40,9-39,6 | 39,5-38,2 | 38,1 | 5-6 | 7-8 | 9 |
| 13 | 3,87-3,71 | 3,70-3,54 | 3,53 | 165-175 | 176-185 | 186 | 32-36 | 37-42 | 43 | 160-170 | 171-180 | 181 | 5 | 6 | 7 | 4 | 5 | 6 | 38,9-37,8 | 37,7-36,6 | 36,5 | 7-8 | 9-10 | 11 |
| 14 | 3,74-3,61 | 3,60-3,48 | 3,47 | 170-178 | 179-189 | 190 | 34-38 | 39-44 | 45 | 165-172 | 173-185 | 186 | 6 | 7 | 8 | 4 | 5 | 6 | 37,6-36,3 | 36,2-34,9 | 34,8 | 8-9 | 10-11 | 12 |

*Таблица 14*

Контрольно-переводные нормативы групп СОГ «Оранжевый мяч» юноши

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Бег 20 метров | | | Прыжок в длину с места | | | Высота подскока (см.) | | | Челночный бег 40 сек. | | | Атака корзины с 2-го шага  (5+5) | | | Штрафной бросок  (10) | | | Комплексный  тест | | | Броски  «5 точек».  (20 ср.+д.ср) | | |
|  | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | 3,48-3,35 | 3,34-3,21 | 3,20 | 180-190 | 191-199 | 200 | 40-47 | 48-52 | 53 | 170-178 | 179-192 | 193 | 6 | 7 | 8 | 5 | 6 | 7 | 35,3-34,6 | 34,5-33,3 | 33,2 | 8-10 | 11-12 | 13 |
| 16 | 3,37-3,31 | 3,30-3,21 | 3,20 | 185-194 | 195-205 | 206 | 43-49 | 55-  54 | 55 | 174-182 | 183-196 | 197 | 7 | 8 | 9 | 5 | 6 | 7 | 35,9-34,3 | 34,2-32,6 | 32,5 | 9-11 | 12-13 | 14 |
| 17 | 3,29-3,25 | 3,24-3,20 | 3,19 | 200-210 | 211-219 | 220 | 45-50 | 51-56 | 57 | 177-185 | 186-199 | 200 | 7 | 8 | 9 | 5 | 6-7 | 8 | 34,5-33,5 | 33,4-31,7 | 31,6 | 10-12 | 13-14 | 15 |
| 18 | 3,28-3,23 | 3,22-3,19 | 3,18 | 205-214 | 215-224 | 225 | 47-53 | 54-59 | 60 | 180-189 | 190-204 | 205 | 8 | 9 | 10 | 5 | 6-7 | 8 | 33,0-34,0 | 30,4-32,9 | 30,3 | 10-12 | 13-14 | 15 |

*Таблица 15*

Контрольно-переводные нормативы групп СОГ « Оранжевый мяч» девушки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Бег 20 метров | | | Прыжок в длину с места | | | Высота подскока (см.) | | | Челночный бег  40 сек. | | | Атака корзины с 2-го шага  (5+5) | | | Штрафной бросок  (10) | | | Комплексный  тест | | | Броски с точек.  (20 ср.+д.ср.) | | |
|  | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | 3,64-3,54 | 3,53-3,43 | 3,42 | 173-180 | 181-193 | 194 | 35-40 | 41-46 | 47 | 167-175 | 176-187 | 188 | 6 | 7 | 8 | 5 | 6 | 7 | 36,6-35,4 | 35,3-34,1 | 34,0 | 8-10 | 11-12 | 13 |
| 16 | 3,56-3,49 | 3,48-3,41 | 3,40 | 175-182 | 183-195 | 196 | 37-42 | 43-47 | 48 | 170-177 | 178-189 | 190 | 7 | 8 | 9 | 5 | 6 | 7 | 36,0-35,0 | 34,9-33,7 | 33,6 | 9-11 | 12-13 | 14 |
| 17 | 3,50-3,45 | 3,44-3,36 | 3,35 | 177-185 | 186-197 | 198 | 38-43 | 44-49 | 50 | 172-180 | 181-192 | 193 | 7 | 8 | 9 | 5 | 6-7 | 8 | 35,7-34,7 | 34,6-33,1 | 33,0 | 10-12 | 13-14 | 15 |
| 18 | 3,47-3,40 | 3,39-3,31 | 3,30 | 179-189 | 190-199 | 200 | 40-44 | 45-49 | 50 | 174-182 | 183-195 | 196 | 8 | 9 | 10 | 5 | 6-7 | 8 | 34,0-33,2 | 33,1-32,3 | 32,2 | 10-12 | 13-14 | 15 |

**Методика проведения контрольных нормативов по физической и технической подготовке в спортивно–оздоровительных группах (СОГ)**

Учащиеся 8-10 лет.

1.**Бег 20метров**

Испытуемый выполняет прямолинейный рывок (20 метров) с высокого старта, учитывается лучшее время по двум попыткам.

2.Прыжок в длину с места

Измерение проводится по общим правилам отчета длины прыжка, учитывается лучший результат по трем попыткам.

**3.Высота подскока**

К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50х50 см. (от проекции щита в глубину площадки ). Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой. Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку намеленными пальцами правой или левой руки. При выполнение прыжка и приземления испытуемый должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки, а высота подскока оценивается разностью (выпрыгивание—рост). Учитывается лучший результат по трем попыткам.

4.Метание набивного мяча (1кг.),

Метание мяча выполняется 2мя руками из-за головы, сидя ноги врозь, фиксируется наилучшая из 3-х попыток.

**5.Ведение мяча 40м.**

Проводится 2 линии на расстоянии 20 м. Одна от другой, испытуемый выполняет прямолинейный рывок с ведением мяча, разворачивается на линии и продолжает ведение ведущей рукой (7-8 лет), продолжает ведение другой рукой (9-10 лет.), учитывается лучшее время из 2х попыток.

**6.Передачи баскетбольного мяча за 30 сек..**

Передачи мяча выполняются двумя руками от груди, на расстоянии 150 см. от стены, в мишень диаметром 30см, высота мишени 130см. Определяется количество передач за указанное время. Передача не засчитывается, если игрок не попал мячом в круг или мяч до ловли коснулся площадки

**7.Попадания из под кольца за 30сек.**

По сигналу испытуемый выполняет бросок в кольцо двумя руками от груди (7-8 лет.), одной рукой от плеча (9-10 лет), после чего сам подбирает мяч и продолжает броски. Учитывается количество попаданий, за 30 сек..

**8. 40-секундный «челночный» бег.**

Испытуемый без пауз бегает от одной лицевой линии баскетбольной площадки до другой, стремясь преодолеть максимальное расстояние за 40 секунд. Учитывается расстояние, в метрах, преодоленное за 1 попытку.

**Учащиеся 11-18 лет**

**1.Бег 20метров**

Испытуемый выполняет прямолинейный рывок (20 метров) с высокого старта, учитывается лучшее время по двум попыткам.

2.Прыжок в длину с места.

Измерение проводится по общим правилам отчета длины прыжка, учитывается лучший результат по трем попыткам.

**3. Высота подскока**

*.* К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50х50 см. (от проекции щита в глубину площадки ). Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой. Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку намеленными пальцами правой или левой руки. При выполнение прыжка и приземления испытуемый должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки, а высота подскока оценивается разностью (выпрыгивание—рост). Учитывается лучший результат по трем попыткам.

**4. 40-секундный «челночный» бег.**

Испытуемый без пауз бегает от одной лицевой линии баскетбольной площадки до другой, стремясь преодолеть максимальное расстояние за 40 секунд. Учитывается расстояние, в метрах, преодоленное за 1 попытку.

**5. Броски в движении (10 бросков)**

Испытуемый выполняет по 5 атак (одной рукой от плеча, одной рукой снизу) с каждого края правой и левой рукой соответственно. Фиксируется общая сумма попаданий.

6.10 штрафных бросков

Испытуемый выполняет 10 бросков с линии штрафного, мяч подбирает партнер, при заступе за линию попадание не засчитывается, 1-й бросок пробный.

**7. «Комплексный тест»**

Оценивается быстрота передвижения, техника ведения мяча правой и левой рукой и точность бросков в движении и в прыжке. В ближней правой половине площадки (если стоять на середине лицевой линии, лицом к площадке ) расположены 4 набивных мяча. Первый в середине площадки в 3-х м от средней линии, второй - на боковой линии в 6 м от средней линии, третий в середине площадки в 6 м от первого мяча и четвертый в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2 м от нее стоят три стойки. Одна стойка на средней линии площадки, а две другие впереди и сзади от нее на расстоянии 1,5 м. Испытуемый начинает движение смета пересечения средней и боковой линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает передвигаться левым боком к  
третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к четвертому мячу. Коснувшись его правой рукой, испытуемый делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч ( расстояние от мяча до правой боковой линии 2 м ), берет его и ведет к **щиту** на противоположную половину площадки. Входит между 2-м и 3-м усиками в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и с ведением левой рукой выводит *его* из области штрафного броска между лицевой - линией и 1-й усиком. Обходит зону штрафного броска слева направо, входит в область штрафного броска между 2-й и 3-й усиками и бросает мяч в корзину лево рукой. Подобрав мяч после броска, испытуемый ведет его правой рукой кстойкам, попеременно обводит вокруг каждую из них правой, левой, правой рукой, ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки со средней дистанции. Секундомер выключается после попадания мяча в результате всех трех бросков, отскочивший мяч добивается.

**8.«20 бросков с точек»**

Оценивается точность бросков. Испытуемый выполняет 2 серии по 10 бросков с разнорасположенных и разноудаленных точек. Точки для бросков размечаются на площадке следующим образом:

* точки 1 и 2 - слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки и проходящей через проекцию центра кольца;
* точки 3 и 4 - слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45\* к проекции щита;
* точки 5 и 6 - на линии, проходящей проекцию центра кольца под углом 90 градусов к проекции щита ( т.е. прямо перед щитом );

■ точки 7 и 8 - симметричны точкам 3 и 4 справа от щита;

■ точки 9 и 10 - симметричны точкам 1 и 2 справа от щита.  
А) Учащиеся 11-14 лет.

Расстояние точек 1, 3, 5, 7. 9 от проекции центра кольца 2,5 м, а точек 2, 4, <8,10-4 м.

Б) Учащиеся 15-18 лет.

Расстояние точек 1, 3, 5, 7. 9 от проекции центра кольца 4 м, а точек 2, 4, <8,10-5,5 м.

Испытуемый обязан выполнять серии бросков с точки в строгой

последовательности: первая серия бросков 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. 8, 9.10, затем

вторая серия - вновь с точек 1, 2, 3, 4, 5 и т.д.

Испытуемому подавать мяч не разрешается : он должен сам подобрать мяч после броска и с ведением выходить на следующую точку. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку.

Условия перевода на следующий год обучения

- При средней оценке 3,7-5 баллов - учащийся переводится на следующий год обучения.

- При наборе менее 3,7 баллов – отчисляется или остается на повторное обучение.

Перевод учащихся на следующий год обучения производится решением тренерского совета, на основании выполнения нормативных показателей

#### 3.2.4 Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

*Во избежание травм рекомендуется:*

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

6. Применять упражнения на расслабление и массаж.

7. Освоить упражнения на растягивание - «Стрейтчинг».

8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

*Педагогические* средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

*Гигиенические* средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

*Медико-биологическая* группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления, бассейн.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства проводятся под наблюдением врача.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

#### 3.2.5.Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. *По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:*

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

2. Составить конспект и провести разминку в группе.

3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.

4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

5. Руководить командой класса на соревнованиях.

*Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:*

1. Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.

2. Вести протокол игры.

3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.

4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

6. Судить игры в качестве судьи в поле.

#### 3.2.6. Психологическая подготовка

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

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

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

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

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

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- *в подготовительном периоде подготовки* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- *в соревновательном периоде подготовки* упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

#### 3.2.7 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.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

***Воспитательные средства****:*

*•* личный пример и педагогическое мастерство тренера;

• высокая организация учебно-тренировочного процесса;

• атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

• дружный коллектив;

• система морального стимулирования;

• наставничество опытных спортсменов.

***Основные воспитательные мероприятия****:*

*•* торжественный прием вновь поступивших в школу;

• проводы выпускников;

• просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;

• регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;

*•* проведение тематических праздников;

• встречи со знаменитыми спортсменами;

• экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;

• тематические диспуты и беседы;

• трудовые сборы и субботники;

• оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

# **Условия реализации программы**

*Кадровое обеспечение:* тренеры - преподаватели, имеющие среднее и высшее, специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта баскетбол, стремящиеся к профессиональному росту.

*Информационное обеспечение:* дидактические и учебные материалы, DVD- записи

соревнований с участием баскетболистов, методические разработки в области баскетбола.

*Материально техническое обеспечение*:

спортивный зал с оборудованием:

- баскетбольные мячи, № 5, 6, 7 - по 25 шт.;

- накидки разных цветов - по 7шт.;

- легкоатлетические барьеры - 5 шт.;

- гантели от1-5 кг.- 3 комплекта

- снаряды для метания - 20 шт.;

- гимнастические скамейки - 2шт.;

- скакалки - 20 шт.;

- утяжелители для ног/рук – 4 комплекта;

- мяч волейбольный - 2 шт.;

- мяч футбольный - 2 шт;

- мячи теннисные - 10 шт;

- фишки переносные - 10 шт.

# **Список использованной литературы:**

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разраб. / С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.

2. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / под общ.ред. Ю.М.Портнова. - М., 1997. - 450 с.

3. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.

4. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. -М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.

5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса /Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.

6. Вуден Д.Р. Современный баскетбол / сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 254 с.

7. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гат-мен, Т. Финнеган / пер.с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.

8. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.

9. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.

10. 15. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -144 с.