**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» НАЗЫВАЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Рассмотрено У Т В Е Р Ж Д А Ю**

**на педагогическом совете Директор МБОУ ДОД ДЮСШ**

**Протокол № 10 от \_\_\_\_\_\_\_\_ Старченко С.А.**

**«28» августа 2014 г. приказ №87 «29» августа 2014 г.**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ПО БАСКЕТБОЛУ**

Срок реализации программы 9 лет

Возраст обучающихся – 9-21 лет

**Программа разработана:**

**Тренером – преподавателем**

**Нефедова Н.Ю.**

г. Называевск 2014 г.

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Баскетбол - популярная во всем мире игра, одна из активных средств решения проблемы оздоровления, повышение работоспособности и улучшения настроения людей. Достоинство баскетбола – в его простоте, эмоциональности и зрелищности. Секрет популярности баскетбола в том, что он доступен всем, это командный вид спорта. В баскетболе, как ни в каком виде спорта, физические нагрузки находятся в тесной связи со степенью подготовленности играющих. Этим объясняется одинаковый интерес людей самых разных возрастов и профессий.

Популярность баскетбола, делает его значимым средством пропаганды здорового образа жизни, развития физической культуры и спорта среди детей и молодежи. Дополнительная образовательная программа по баскетболу имеет оздоровительно -спортивную направленность. Не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена  на оздоровление и всестороннее развитие детей, участие в играх и соревнованиях.

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

*Отличительная особенность программы*-в её социальной направленности.  Программа предоставляет возможность детям приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Дополнительная образовательная программа по баскетболу составлена на основе типовой программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва, авторов Ю.М.Портнова, В.Г.Башкирова, издательства Москва, Советский спорт, 2004 года и программы физкультурно-оздоровительной работы на 2010-2015 года Российской академии государственной службы при президенте РФ, в соответствии с Законом РФ «Об образовании» и Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.1251-03, нормативно – правовыми документами, регулирующими образовательную и оздоровительную деятельность учреждения, с учетом возрастных и психологических особенностей детей, их физических способностей.

Данная программа разработана для детей и подростков в возрасте от 9 до 21 лет и рассчитана на девятилетнее обучение. Организация процесса обучения строится с учетом многолетней подготовки, выполнения нормативных требований и спортивных результатов каждой возрастной группы по этапам подготовки:

1. Спортивно-оздоровительный этап – 2 год

2. Начальный этап - 3 года обучения

3. Учебно-тренировочный этап - 4 года обучения

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании решения педагогического совета с учетом выполнения юными баскетболистами теоретических контрольных тестов, контрольно-переводных испытаний по общей физической и специальной подготовке, медико-биологических показателей.

Дополнительная образовательная программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего учебного процесса, его цикличность. В зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей обучающихся, программа предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на подготовку баскетболистов, их оздоровительный потенциал и спортивный результат.

Выполнение программы по каждому году обучения служит основным критерием оценки качества работы отдельного педагога и спортивного центра в целом.

Педагогический совет может вносить изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ**: Создание условий для укрепления здоровья, разностороннего физического развития и становления социально-активной личности средствами баскетбола.

**ЗАДАЧИ:**

* прививать устойчивый интерес к занятиям баскетболом;
* укреплять в процессе учебно-тренировочных занятий здоровье обучающихся и закаливать их организм;
* обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;
* всестороннее физическое развитие и развитие основных двигательных качеств;
* расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
* формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
* воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;
* воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладаю­щих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых баскетболистов.

Основополагающие ***принципы:***

***-*** *Принцип оздоровительной направленности* -решает задачи укрепления здоровья ребенка в процессе обучения.

-*Целостность-* направлен на укрепление физического, умственного и социального здоровья.

-*Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сто­рон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактичес­кой, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и ме­дицинского контроля).

- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям спортивного центра, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном 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 подготовки, индивидуальных особенностей юного спорт­смена, включение в учебный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

-*Индивидуализация* осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания.

Формирование групп на этапах подготовки:

- *Спортивно-оздоровительный* (СО) - на него зачисляются уча­щиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знаком­ство с основами техники баскетбола.

- *Начальной подготовки* (НП) - на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкуль­турно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - баскетбола, выбор спортивной специализации и вы­полнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тре­нировочный этап подготовки.

- *Учебно-тренировочный этап* (УТ). Группы этапа комплектуют­ся из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

На протяжении всего периода обучения в спортивном центре баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спорт­сменов от этапа к этапу следующая:

-  постепенный переход от обучения приемам игры и тактичес­ким действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специа­лизированным для   баскетболиста;

- увеличение собственно соревновательных упражнений в процес­се подготовки;

-  увеличение объема тренировочных нагрузок;

-  повышение интенсивности занятий и, следовательно, исполь­зование восстановительных мероприятий для поддержания не­обходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскет­болистов.

**Задачи спортивно-оздоровительного этапа**

1.  Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.

2.  Утверждение здорового образа жизни.

3.  Всестороннее гармоническое развитие физических способнос­тей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4.  Овладение основами баскетбола.

**Задачи этапа начальной подготовки**

1.  Всестороннее гармоническое развитие физических способнос­тей, укрепление здоровья, закаливание организма.

2.  Формирование стойкого интереса к занятиям.

3.  Отбор способных к занятиям баскетболом детей.

4.  Обучение основным приемам техники игры и тактическим дей­ствиям.

5. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

6.  Привитие навыков соревновательной деятельности в соответ­ствии с правилами мини-баскетбола.

**Задачи учебно-тренировочного этапа**

1. Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, содействие правильному физическому развитию;

2. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).

3. Совершенствование специальной физической подготовленности.

4. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.

5. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими дей­ствиями.

6.  Овладение основами тактики командных действий.

7.  Воспитание навыков соревновательной деятельности по бас­кетболу.

**Прогнозируемые результаты и способы их проверки**

**Что должен уметь и знать обучающийся**

**Знать**:

1. Влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

2. Способ контроля и оценки физического развития физической подготовленности.

3. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

4. Правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.

5. Основные методики обучения и тренировки по баскетболу.

6. Правила игры в баскетбол.

7. Строевые команды.

**Уметь:**

1. Выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.

2. Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведение соревнований.

3. Выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите.

4. Выполнять технические и тактические действия с мячом и без мяча в нападении и защите.

5. Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности повседневной жизни.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием явля­ется контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки.

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

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;

- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

- выполнения контрольных упражнений по общей и специаль­ной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

**ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ**

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме «сделал - не сделал» «(получилось - не получилось)».

Эффективность обучения может определяться и количественно- «сделал столько-то раз». Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии.

Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

**II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Программа рассчитывается на 52 недели, где 46 недель учебных занятий непосредственно в условиях спортивного центра и дополнительно 6 недель – в условиях оздоровительно-спортивного лагеря и по индивидуальным планам обучающихся на период активного отдыха.

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН

# Муниципального БЮДЖЕТНОго образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско – юношеской

# спортивной школы» Называевского муниципального

# района Омской области

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы**  **подготовки** | **СОГ** | | | **ГНП** | | | **УТГ** | | | |
| **1\6ч.**  **(3х2)** | **2\6ч**.  **(3х2)** | | **1\6ч**  **(3х2)**. | **2\8**  **(4х2)** | **3\9ч**  **(3х3)** | **1/10**  **(5х2)** | **1/10**  **(5х2)** | **2/12**  **(4х3)** | **2/12**  **(4х3)** |
| 1. Теория | 13 | 13 | | 13 | 16 | 21 | 24 | 24 | 26 | 26 |
| 2. Практика: | 263 | 263 | | 263 | 352 | 393 | 436 | 436 | 526 | 526 |
| О Ф П | 83 | 83 | | 83 | 92 | 103 | 108 | 108 | 138 | 138 |
| С Ф П | 30 | 30 | | 30 | 32 | 34 | 46 | 46 | 56 | 56 |
| Техника | 86 | 86 | | 86 | 156 | 165 | 162 | 162 | 190 | 190 |
| Тактика | 25 | 25 | | 25 | 30 | 45 | 50 | 50 | 68 | 68 |
| Учебные и тренировочные игры | 16 | 16 | | 16 | 18 | 20 | 40 | 40 | 44 | 44 |
| Календарные и контрольные игры | 15 | 15 | | 15 | 16 | 17 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Инструкторская и судейская практика | - | | - | - |  | - | - | - | - | - |
| Контрольно-переводные экзамены. | 8 | | 8 | 8 | 8 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Восстановительные мероприятия | - | | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Всего: | 276 | | 276 | 276 | 368 | 414 | 460 | 460 | 552 | 552 |

**III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**для всех групп обучения**

**Тема 1.** **Здоровый образ жизни и здоровье человека**

Понятие о здоровом образе жизни, его элементах. Определение понятия «здоровье», критерии здоровья, признаки здоровья и здорового образа жизни. Зависимость состояния здоровья и образа жизни от условий проживания, климато-географические и социальные факторы.

**Тема 2.** **Физическая культура и спорт в России.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как состав­ная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молоде­жи. Юношеские разряды  по   баскетболу.

**Тема 3.** **Состояние и развитие баскетбола в России**

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

**Тема 4.** **Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

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

**Тема 5.** **Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основ­ных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение ды­хания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Осо­бенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональ­ном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеничес­кое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиени­ческие требования к спортивной одежде и обуви. Правильный ре­жим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Ра­циональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилак­тика вредных привычек.

**Тема 6.** **Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные иобъективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение, Восстановительные мероприятия в спорте. Прове­дение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восста­новительных мероприятий после напряженных тренировочных на­грузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы **и** виды спортивного массажа.

**Тема 7.** **Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилак­тика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных забо­леваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологи­ческие состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травма­тизм в процессе занятий  баскетболом ; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профи­лактика  спортивного  травматизма. Временные ограничения и про­тивопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

**Тема 8.** **Общая характеристика спортивной подготовки**

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь сорев­нований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и конт­рольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тре­нировке. Использование технических средств и тренажерных уст­ройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсме­нов, многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тре­нировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физичес­кой подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

**Тема 9.** **Планирование и контроль спортивной подготовки**

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

**Тема 10.** **Физические способности и физическая подготовка**

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Мето­дика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспита­ние быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как ком­плексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливос­ти. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

**Тема 11.** **Основы техники игры и техническая подготовка**

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортив­ного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Класси­фикация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О со­единении технической и физической подготовки. Разнообразие техни­ческих приемов, показатели надежности техники, целесообразная ва­риантность. Просмотр кинокольцовок, видеозаписей игр.

**Тема 12.** **Спортивные соревнования**

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

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**( для всех групп обучения)**

***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 общеразвивающие 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 перелазанием, пролазанием, 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 па 500, 600, 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).

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**1. Упражнения без мяча.**

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.  
1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

с разной скоростью;

в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым-левым боком.  
1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.  
1.5. Остановка прыжком после ускорения.  
1.6. Остановка в один шаг после ускорения.  
1.7. Остановка в два шага после ускорения.  
1.8. Повороты на месте.  
1.9. Повороты в движении.  
1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.  
1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

**2. Ловля и передача мяча.**

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.  
2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.  
2.3. Двумя руками от груди в движении.  
2.4. Передача одной рукой от плеча.  
2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.  
2.6. То же после ведения мяча.  
2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.  
2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.  
2.9. Передача одной рукой снизу от пола.  
2.10. То же в движении.  
2.11. Ловля мяча после полуотскока.  
2.12. Ловля высоко летящего мяча.  
2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.  
2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

**3. Ведение мяча.**

3.1. На месте.  
3.2. В движении шагом.  
3.3. В движении бегом.   
3.4. То же с изменением направления и скорости.  
3.5. То же с изменением высоты отскока.  
3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.  
3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.  
3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

**4. Броски мяча.**

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.  
4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.  
4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.  
4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.  
4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.  
4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.  
4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.  
4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.  
4.9. В прыжке одной рукой с места.  
4.10. Штрафной.  
4.11. Двумя руками снизу в движении.  
4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.  
4.13. В прыжке со средней дистанции.  
4.14. В прыжке с дальней дистанции.  
4.15. Вырывание мяча.  
4.16. Выбивание мяча.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы игры** | **Этапы начальной подготовки** | | **Учебно-тренировочный этап** | | |
| **1-ый** | **2,3-ий** | **1-ый** | **2-ой** | **3,4-ий** |
| 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 рукой 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 отскоками) | + | + |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками от груди (с отскоками) | + | + |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками с места | + | + |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками 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 рукой от головы |  | + | + |  |  |
| Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком) |  | + | + | + |  |
| Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоками) |  | + | + | + |  |
| Передача мяча одной рукой снизу (с отскоками) |  | + | + | + |  |
| 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 (сопровождающие) |  |  | + | + | + |
| Ведение мяча с высоким отскоком | + | + |  |  |  |
| Ведение мяча с низким отскоком | + | + |  |  |  |
| Ведение мяча со зрительным контролем | + | + |  |  |  |
| Ведение мяча без зрительным контролем |  | + | + | + | + |
| Ведение мяча на месте | + | + |  |  |  |
| Ведение мяча по прямой | + | + | + |  |  |
| Ведение мяча по дугам | + | + |  |  |  |
| Ведение мяча по кругам | + | + | + |  |  |
| Ведение мяча зигзагом |  | + | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением направления |  |  | + | + | + |
| 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

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

***Тактика защиты***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы игры** | **Этапы начальной подготовки** | | **Учебно-тренировочный этап** | | |
| **1-ый** | **2,3-ий** | **1-ый** | **2-ой** | **3,4-ий** |
| 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 сдвоенного заслона |  |  |  | + | + |
| Против наведения на двух |  |  |  | + | + |
| Система личной защиты |  | + | + | + | + |
| Система зонной защиты |  |  |  |  | + |
| Система смешанной защиты |  |  |  |  |  |
| Система личного прессинга |  |  |  | + | + |
| Система зонного прессинга |  |  |  |  | + |
| Игра в большинстве |  |  |  | + | + |
| Игра в меньшинстве |  |  |  | + | + |

***Тактика нападения***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы игры** | **Этапы начальной подготовки** | | **Учебно-тренировочный этап** | | |
| **1-ый** | **2,3-ий** | **1-ый** | **2-ой** | **3,4-ий** |
| 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 |  |  |  | + | + |
| Игра в численном большинстве |  |  |  |  | + |
| Игра в меньшинстве |  |  |  |  | + |

**ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

**(для групп начальной подготовки со 2,3-ого года обучения**

**и учебно-тренировочных групп)**

В течение всего периода обучения педагог 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. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.

5. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.

6. Руководить командой класса на соревнованиях

**IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**1. Организационно-методические указания**

Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, ко­торые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляе­мых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети прохо­дят тестирование по показателям физического развития и общей фи­зической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе мето­дических положений, которые и составляют комплекс задач, решае­мых в учебно-тренировочном процессе.

Прежде всего это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. При большом охва­те детей занятиями баскетболом главным остается воспитание спорт­сменов высокого класса. Для этого в течение всего периода прово­дится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в группы подготовки для спорта высших достижений.

Для достижения высшего спортивного мастерства требуется ос­воение определенных объемов тренировочных и соревновательных на­грузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов занима­ющихся. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировоч­ного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

Баскетболиста - мастера высокого класса можно подготовить толь­ко при комплексном решении задач обучения, тренировки и всесто­роннего физического развития. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов, такой подход становится ма­лоэффективным. Необходимо использовать специализированные тре­нировочные и короткие соревновательные циклы.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсме­нов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом - иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спорт­сменов, что позволяет соотносить степень развития физических ка­честв в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в баскетболе. Тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков и модельные характеристики баскетболис­та высокой квалификации.

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 табл. 1 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорос­лые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показа­телям, а иногда и по физическим способностям.

Кроме того, у девочек и мальчиков, а тем более у юношей и де­вушек, имеются большие различия в становлении физических кон­диций. Без учета этих особенностей невозможно рационально пост­роить учебно-тренировочный процесс.

Юные баскетболисты во всех возрастах значительно отличаются от юных баскетболисток по скоростно-силовым показателям, осо­бенно в метании мяча. Однако до 14 лет функциональные показате­ли у тех и других существенных различий не имеют. Различия нара­стают с увеличением возраста в пользу юношей.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является од­ним из основных условий роста тренированности. Но при этом уро­вень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуаль­но и дифференцировать в группе баскетболистов с учетом их состо­яния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем уп­ражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям ди­намического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

**Таблица 1**

**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 |  | + | + | + | + | + |  |  |

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исход­ное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, мож­но значительно повысить физическую нагрузку (для развития спе­циальной выносливости), увеличивая количество повторений, повы­шая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, раз­вивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Ов­ладение тактикой игры успешно осуществляется только при усло­вии параллельного формирования технических навыков и тактичес­ких умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям зна­чительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны на­учиться выполнять любые функции в команде.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точ­но передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движе­нии, стремительно атаковать, опекать нападающих и цепко защи­щаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высо­корослыми юными баскетболистами - юношами и девушками. Сле­дует учитывать особенности девушек - их склонность к более выра­женному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работос­пособности

**2. 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 - «стретчинг».

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

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют спе­циальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных меро­приятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприя­тий в спортивных школах.

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

1. 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.

2. 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.

3. 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.

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

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 назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

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. 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 (предсоревнователь-ная) 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.

**4. 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 спортивном центре состоит в том, что педагог 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 педагог 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 педагога;

- 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 спортивный центр;

- проводы выпускников;

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

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучаю­щихся;

- 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.

**5. Контроль в процессе подготовки (методические указания)**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием явля­ется контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки.

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

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;

- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

- выполнения контрольных упражнений по общей и специаль­ной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

В группы начальной подготовки детей принимают с 10-летнего возраста. Зачислять в эти группы можно и более старших детей, которые хотят заниматься баскетболом. Для этого предлагаются нормативные требования для разного возраста. В группу необходи­мо принять не менее двух высокорослых и двух левшей. Это будет способствовать воспитанию игроков для команд, сформированных по современным требованиям.

Контроль подготовленности баскетболистов учебно-тренировоч­ных групп необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения в спортивном центре, а фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития. Даже по паспортному возрасту за­нимающиеся в одной группе отличаются на целый год, а по биоло­гическому это отличие может быть еще больше.

В группах юношей от 12 до 16 лет длина тела и биологический возраст тесно взаимосвязаны: наиболее рослые дети имеют боль­ший биологический возраст.

Контроль юных игроков, выходящих за рамки указанных росто­вых границ (низкорослые и гиганты), должен осуществляться инди­видуально. Если результат не укладывается в крайнюю норму соот­ветствующей таблицы, оценку надо производить, ориентируясь на принятый для данного теста «шаг» количества баллов и секунд или сантиметров.

Для определения паспортного возраста на момент тестирования необходимо учитывать период в шесть месяцев до наступления пол­ных лет и после дня рождения. Например, тестирование проводится 10 сентября 2001 г., день рождения 15 ноября 1986 г., паспортный возраст игрока 15 лет. Если день рождения, к примеру, 9 марта 1986 г., то игроку уже 16 лет.

Оценку подготовленности баскетболисток с ориентиром на дли­ну тела проводить не всегда рационально, так как биологический возраст спортсменок не находит такого конкретного отражения в антропометрических показателях, как у юношей. Поэтому можно определить уровень подготовленности, ориентируясь на количество набранных очков.

Игроки в баскетболе делятся по игровому амплуа. Особенности в подготовленности у игроков различного амплуа начинают фор­мироваться с 14 лет и к 16 годам достигают достоверных различий. Для тренеров, работающих с юными спортсменами, необходимо знать эти различия, чтобы эффективно планировать процесс совер­шенствования своих учеников. В программе оценка подготовленно­сти баскетболистов 17-летнего возраста представлена суммой очков по игровому амплуа, а не по показателям длины тела, как у более юных спортсменов.

**6.** **Методы и приёмы обучения:**

Групповые, индивидуальные, демонстрационные.

1. Метод словесного описания упражнений

Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

2. Метод показа упражнений

Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохранные психические структуры (рефлекс подражания).

3. Метод целостного разучивания упражнений

Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком. Один из вариантов метода целостного разучивания – метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

4. Метод расчлененного разучивания

Метод включается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

5. Метод изменения условий обучения

Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений.

6. Игровой метод

Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые для баскетбола качества (скорость реакции, координацию в пространстве, технику функционального бега).

**7. Основными формами учебно-тренировочной работы являются:**

* теоретические и групповые практические занятия;
* занятия по индивидуальным планам;
* внутренние и календарные соревнования;
* учебно-тренировочные занятия в оздоровительно-спортивном лагере и на учебно-тренировочном сборе;
* медицинский контроль;
* восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия;

**V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Ю.М.Портнов, В.Г.Башкирова. Баскетбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2004.

2. А. Зенин. Первые шаги в баскетболе. – М.: Физкультура и спорт, 1972.

Д. Вуден. Современный баскетбол. Перевод с английского. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

3. Е.Р.Яхонтов. Баскетбол для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1984.

4. В.М. Колос. Баскетбол: теория и практика. Минск: Полымя, 1999.

5. Л.В.Костикова. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001.