



ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Новосибирска
«Спортивная школа олимпийского резерва «Центр игровых видов спорта»
(МБУДО СШОР «ЦИВС»)

РАССМОТРЕНА

на заседании Педагогического
совета МБУДО СШОР «ЦИВС»
« 08 » сентября 2023 г.
протокол № 2

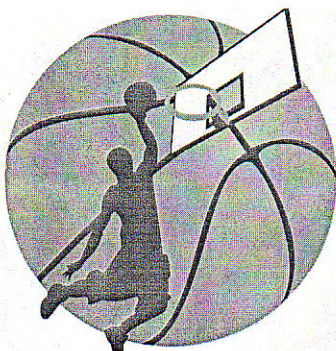
УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБУДО СШОР «ЦИВС»
от « 15 » 12 2023 г. № 408-08

**Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
по виду спорта «баскетбол»**

для детей от 7 до 17 лет

Срок реализации программы: 1 год (207 часов)



Составители:

Начальник отдела баскетбола Черепанова О.В.
Инструктор-методист Агеева О.Е.

г. Новосибирск
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	6
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
3.1. Теоретическая подготовка	7
3.2. Программный материал для практических занятий	9
3.2.1. Методические указания	9
3.2.2. Направленность занятий	11
3.2.3. Общая физическая подготовка	13
3.2.4. Специальная физическая подготовка	15
3.2.5. Техническая подготовка	16
3.2.6. Тактическая подготовка	17
3.2.7. Интегральная подготовка	17
4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	18
5. ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	23
6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	25

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации обучения баскетболу детей и молодежи в спортивно-оздоровительных группах.

Программа направлена на физическое воспитание и развитие обучающихся, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, приобщение их к регулярным занятиям баскетболом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, выявление одаренных занимающихся.

Программа разработана на основании нормативных актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав МБУДО «СШОР «ЦИВС».

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

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости бросков, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в баскетболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают баскетболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти **особенности** баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, баскетбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

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

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 коллективе.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты её прохождения не соответствуют требованиям, установленным Дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», реализуемой в МБУДО СШОР «ЦИВС», обучающийся переводится дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта «баскетбол», где может продолжить обучение на спортивно-оздоровительном этапе. Так же, при условии выполнения требований, установленных Дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», обучающийся имеет право быть зачисленным на один из этапов спортивной подготовки.

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Цель программы: формирование и развитие физических способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании,

формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья посредством игры в баскетбол.

Задачи Программы:

Обучающие (предметные):

- формирование знаний об истории развития, основных понятиях и современных представлениях игры в баскетбол;
- обучение двигательным действиям средствами общей физической и специальной физической подготовки; формирование и совершенствование основных технических и тактических приемов, навыков ведения командной игры в баскетболе;
- освоение и изучение правил соревнований по баскетболу;
- овладение основами игровой деятельности с использованием элементов правил игры в баскетбол.

Воспитательные (личностные):

- воспитание патриотизма, чувства гордости за спортивные достижения отечественных спортсменов-баскетболистов на спортивной арене;
- воспитание понимания необходимости личного участия в формировании собственного здоровья, навыков культуры здорового образа жизни;
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к занятиям баскетболом в частности;
- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности;
- воспитание дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, терпения, силы воли в достижении поставленных целей.

Развивающие (метапредметные):

- развитие основных физических и специальных физических качеств (сила, ловкость, быстрота реакции, выносливость, гибкость, координационные способности);
- приобретение технических и тактических навыков в баскетболе;
- умение работать с партнерами по команде во время соревновательной и учебно-тренировочной деятельности: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций.
- приобретение соревновательного опыта.

Возраст занимающихся: от 5 до 18 лет.

Сроки реализации Программы: 1 год.

Ожидаемые результаты:

В результате изучения Программы обучающиеся **будут знать:**

- историю развития, основные понятия и современные представления о виде спорта «Баскетбол» в России, физической и спортивной подготовки баскетболистов;
- значение занятий физической культурой и баскетболом как средство укрепления здоровья, закалывания и развития физических качеств человека;
- правила личной гигиены, требования к экипировке, спортивному инвентарю для занятий баскетболом;

- технику и тактику выполнения изученных двигательных действий в баскетболе;
- правила безопасного поведения во время занятий и соревнований по баскетболу;
- правила игры, организацию и правила проведения соревнований в баскетболе;
- терминологию технических приемов игры в баскетбол;
- методы и средства восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности нагрузок.

Будут уметь:

- выполнять и демонстрировать двигательные и инструктивные умения и навыки, технико-тактические действия игры в баскетбол;
- демонстрировать основные технические приемы игры в баскетбол;
- демонстрировать технику выполнения физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата с использованием игровых упражнений для эффективного развития физических качеств;
- проводить самостоятельно специальную разминку.

Личностными результатами освоения программного материала по баскетболу являются:

- положительное отношение обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью;
- накопление необходимых знаний;
- умение использовать занятия баскетболом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве;
- положительные отзывы законных представителей о занятиях ребенка баскетболом.

2. ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Распределение программного материала в годичном цикле рассчитано на 46 недель по 4,5 или 6 часов в неделю..

Содержание занятий	Количество часов	
	4,5 часов в неделю	6 часов в неделю
Теоретическая подготовка	5	8
Общая физическая подготовка	75	92
Специальная физическая подготовка	22	31
Техническая подготовка	58	80
Тактическая подготовка	13	20
Интегральная подготовка	34	45
ИТОГО часов:	207	276

Набор обучающихся для занятий по Программе осуществляется в ноябре-декабре при добровольном желании ребенка без предъявления требований к его образованию и уровню физической подготовки, не имеющего медицинских противопоказаний к занятиям баскетболом; зачисление осуществляется на

основании приказа директора по заявлению родителей. Зачисляются как вновь прибывшие, так и обучающиеся, не выполнившие требования программы спортивной подготовки (на этапах программы спортивной подготовки)/ не прошедшие программу спортивной подготовки.

Комплектование спортивно-оздоровительных групп, организация учебно-тренировочных занятий, проведение воспитательной работы с обучающимися осуществляется администрацией, методическим и тренерским советами спортивной школы. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива.

Особенности формирования групп по годам, рекомендации по наполняемости групп, минимальный возраст для зачисления, объем недельной тренировочной нагрузки для реализации спортивно-оздоровительной работы устанавливаются в соответствии с таблицей.

Наименование подготовки	Период	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количественный состав групп, (чел.)	Объем тренировочной нагрузки в неделю, (час)
Спортивно-оздоровительная	Весь период	5	10-18	4,5-6

Примерный годовой план-график распределения программного материала на спортивно-оздоровительном этапе в Приложении №1, №2.

Занятия проводятся на основании утвержденного расписания.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Теоретическая подготовка

Примерный темы занятий по теоретической подготовке:

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. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

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.

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.

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.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные 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.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекций 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.

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, ограничен тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

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.

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 с 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.

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 вариативность. Просмотр кино-колеек, видеозаписей игр.

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 баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада; главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь,

хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

3.2. Программный материал для практических занятий

3.2.1. Методические указания

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Периодически целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия (особенно в условиях спортивно-оздоровительного лагеря). В этом случае в подготовительной части даются знакомые упражнения и игры. В основной части предлагаются легкоатлетические, гимнастические упражнения, проводятся подвижные и спортивные игры и т. п.

Подготовительные упражнения направлены на развитие тех качеств, которые необходимы для успешного овладения техникой и тактикой игры: укрепление и развитие мышц, участвующих в выполнении технических приемов, развитие скоростно-силовых и скоростных качеств, реакции, пространственной ориентировки, способности длительное время выполнять специфическую для баскетболиста работу, ловкость, гибкость и другие специальные качества.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными мячами, скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Вес набивных мячей в специальных упражнениях для девочек 12–14 лет до 1,0–1,5 кг, девушек 15–17 лет – до 2,0 кг, для мальчиков 12–14 лет – до 2,0 кг, для юношей 15–17 лет – до 3,0 кг. Вес гантелей для юных баскетболистов 12–14 лет – 0,5–1,0 кг, 15–17 лет – 1,0–3,0 кг. Упражнения с гантелями рекомендуются преимущественно для юношей. Упражнения с амортизаторами и с малыми весами штанги (до 15–20 кг) выполняются с 13–14 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения технике. Особое место среди них занимают упражнения, выполняемые с тренажерами. Практика их применения в тренировочном процессе показала, что тренажеры ускоряют процесс овладения рациональной техникой, исключают дальнейшую трудоемкую работу по исправлению у занимающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных баскетболистов без наличия определенного минимума специального оборудования невозможно решать поставленные перед отделением задачи многолетней подготовки спортивных резервов в баскетболе.

Основное внимание при обучении следует уделять овладению занимающимися всем арсеналом технических приемов и тактических действий.

Формирование тактических умений начинается с развития у юных баскетболистов быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение правильно принять решение и быстро выполнить его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над противником; умение наблюдать, и быстро выполнять ответные действия и т. д. По мере изучения технических приемов учащиеся изучают тактические действия,

связанные с этими приемами.

Важное место в подготовке баскетболистов занимает интегральная подготовка. Основу интегральной подготовки составляют главным образом упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технического приема), технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий – индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите; переключения в выполнении технических приемов и тактических действий – отдельно в нападении, защите и сочетание действий в нападении и защите. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по баскетболу служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему подготовки спортсменов входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но при умелом использовании служат эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Соревнования имеют определенную специфику, и воспитывать необходимые специальные качества и навыки, следовательно, можно только через соревнования.

3.2.2. Направленность занятий

Занятия с юными баскетболистами различаются по направленности. Практические занятия можно разделить на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные. В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, зачеты.

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (технической, тактической, физической подготовке). Комбинированные включают материал двух - трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно-игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки баскетболиста с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, двусторонней игры в баскетбол, игровых тренировок.

В основе разделения занятий по направленности лежит связь их содержания с характером соревновательной игровой деятельности баскетболистов. Занятия различаются еще также по степени нагрузки. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике игры, в остальных занятиях нагрузку можно варьировать в необходимых пределах в зависимости от поставленных задач.

Однонаправленные занятия. Занятия по обучению технике являются центральными в системе многолетней тренировки юных баскетболистов. От качества этих занятий зависит решение важнейшей задачи – вооружение баскетболистов широким арсеналом приемов игры. Такие занятия насыщены подводящими упражнениями, в них широко применяются наглядные пособия, видеозаписи, технические средства обучения и т. п. Усилия инструктора направлены на то, чтобы юные спортсмены овладели, во-первых, рациональной

техникой, во-вторых овладели этой техникой правильно.

Занятия по обучению тактике призваны вооружить занимающихся навыками умелого применения изучаемых технических приемов игры в процессе тактических (в нападении и защите) действий – индивидуальных, групповых и командных, а также полученных в процессе теоретических занятий, знаний по тактике. При обучении тактике особенно полезны наглядные пособия и различные технические средства. Большое место в таких занятиях отводится заданиям с учетом игровых функций баскетболистов в команде. На всех этапах подготовки юных баскетболистов особое внимание уделяется повышению уровня индивидуального тактического мастерства.

Занятия по совершенствованию техники направлены на обеспечение высокой степени надежности навыков выполнения приемов игры. Совершенствование навыков у занимающихся 12–15 лет осуществляется под лозунгом универсальности, в 16 лет и старше учитываются индивидуальные особенности юных спортсменов, а также игровая функция каждого из них. Чередуются облегченные и усложненные условия выполнения технических приемов, широко варьируются нагрузки с целью избежать отрицательного влияния адаптации к относительно однотипным и однообразным упражнениям.

Основная цель занятий по совершенствованию тактики – добиться стабильной надежности выполнения учащимися арсенала технических приемов в структуре тактических действий – индивидуальных, групповых и командных, а также совершенного овладения широким арсеналом этих тактических действий в нападении и защите.

Занятия по физической подготовке посвящаются преимущественно общей физической подготовке или специальной, или общей и специальной. На таких занятиях решаются задачи развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, а также преимущественного развития названных качеств в определенном сочетании применительно к специфике отдельных приемов игры, тактических действий и в целом соревновательной игровой деятельности. Большое место на занятиях занимает скоростно-силовая подготовка, широко применяются тренажерные устройства и различный специальный инвентарь, проводится круговая тренировка.

Комбинированные занятия, основанные на технической и физической подготовке, подчинены главной задаче – более успешному первоначальному обучению приемам игры при оптимальном уровне развития необходимых для этого физических способностей, а также неуклонное совершенствование навыков выполнения технических приемов в процессе многолетнего процесса становления мастерства юного баскетболиста. Содержание физической подготовки зависит от задач и содержания технической подготовки (начальное обучение, совершенствование) на определенном этапе многолетней подготовки или годового цикла.

Комбинированные занятия на основе технической и тактической подготовки преследуют цель совершенствования технических приемов в плане обеспечения эффективного выполнения арсенала тактических действий, запрограммированного для данного контингента баскетболистов. С другой стороны, совершенствование навыков выполнения индивидуальных, групповых, командных тактических действий должно обеспечить возможность

максимального использования технического арсенала, которым владеют на данном этапе многолетней подготовки юные спортсмены. В комбинированных занятиях могут ставиться задачи начального обучения технике и тактике и их совершенствования.

Комбинированные занятия по технической, тактической и физической подготовке строятся на основе предыдущих видов занятий при ведущей роли технико-тактического содержания. Последовательность упражнений: средства физической, технической, тактической подготовки и их чередование.

В комбинированных занятиях может применяться учебная двусторонняя игра, которая направлена на решение основных задач данного занятия.

Занятия целостно-игровые направлены на решение важнейшей задачи – обеспечить реализацию в игровой соревновательной деятельности всего, что достигнуто в процессе отдельных компонентов тренировки, т. е. эти занятия служат для решения задач интегральной подготовки.

Основное содержание таких занятий составляют задания на переключение и игровые тренировки. Задания на переключение состоят в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты вместе; тактических действий – индивидуальных, групповых и командных: отдельно в нападении, отдельно в защите, а также, что самое главное, в нападении и защите вместе. Игровые тренировки посвящены учебным играм в баскетбол, в которых применяется система продуманных заданий. Главная цель – добиться того, чтобы юные баскетболисты применяли в игре изученный технико-тактический арсенал в полном объеме и уверенно, а также тактически целесообразно и эффективно.

Контрольные занятия должны быть посвящены приему нормативов, при необходимости двусторонним играм с целью получить данные о том, как применяют в игре занимающиеся изученные технические приемы и тактические действия.

3.2.3. Общая физическая подготовка

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

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом

и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

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

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для

юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

3.2.4. Специальная физическая подготовка

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

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение

сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

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

3.2.5. Техническая подготовка

Техника нападения:

1. Передвижения и стойки: передвижения с максимальной скоростью, ускорения, остановки; сочетание передвижений с остановками, прыжками, поворотами.

2. Владение мячом: ловля мяча на максимальной скорости, на максимальной высоте прыжка, после резкого входа в 3-секундную зону, приём голевых передач, скрытых передач, мяча в движении на максимальной скорости; передача мяча (длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху, передача мяча игроку, убегающему «в отрыв»; длинная передача в сторону боковой линии, передача мяча после ловли в прыжке, скрытые передачи из различных исходных положений); броски мяча (в прыжке с ближних, средних дистанций, а также при активном сопротивлении противника, добивание мяча, бросок мяча в прыжке с разворотом на 180; бросок мяча двумя, одной рукой сверху вниз, на месте и в движении; штрафной бросок; добивание мяча после отскока от щита или кольца двумя и одной рукой в одно касание).

3. Ведение мяча: проход под кольцо из исходного положения лицом и спиной к защитнику; проход вдоль лицевой линии с последующим сбрасыванием мяча партнёру, входящему в 3-секундную зону; ведение мяча со сменой режима и характера передвижения; дриблинг; проходы из положений спиной, боком к щиту при активном сопротивлении противника; ведение мяча на максимальной скорости со сменой высоты отскока в игровых ситуациях при активном сопротивлении противника; обводка на скорости с различными способами маневрирования в ситуациях высокой игровой сложности; проход под кольцо с правой и левой стороны с последующей атакой корзины.

Техника защиты:

1. Передвижения (сочетание передвижений, стоек с техническими приёмами защиты в различных частях площадки; сочетание остановок и прыжков с техническими приёмами защиты; передвижения и стойки при подстраховке центрального игрока).

2. Овладение мячом (отбивание и перехват голевых передач;

противодействие дриблингу; отбивание и перехват мяча при передачах центральному игроку; противодействие броску сверху вниз; перехват и отбивание мяча при сбрасывании; сочетание подбора мяча у своего кольца с последующей передачей в отрыв.

3.2.6. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это тренировочный процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на баскетбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника.

Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов владения мячом. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом) в зависимости от игровой ситуации.

2. Групповые действия: выбор момента и способа взаимодействия с партнерами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.

3. Командные действия: нападение против зонного прессинга; применение комбинаций в ходе игры; сочетание систем игры в нападении в ходе встречи; выполнение намеченного плана командных действий в ходе игры; умение изменять тактические действия команды в ходе встречи в зависимости от различных факторов (результат, неожиданное действие противника, индивидуальные особенности отдельных игроков и т.п.).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места и способа противодействия партнеру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения; выбор места способа овладения мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных индивидуальных действиях с учётом игровых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

2. Групповые действия: выбор места, момента и способа взаимодействия с партнерами при зонном прессинге; групповые взаимодействия с учётом конкретного противника.

3. Командные действия: зонный прессинг; организация защитных действий против применения комбинаций в процессе игры; сочетание систем игры в ходе

встречи; смена форм защиты в зависимости от конкретной ситуации.

3.2.7. Интегральная подготовка

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.

2. Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов.

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и нападении).

4. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при бросках, индивидуальные действия при накрывании, индивидуальные действия при борьбе за отскачивший от щита мяч. Групповые действия в нападении и защите (по программе для данного года обучения). То же – командные действия.

5. Многократное выполнение технических приемов. Перемещения в сочетании с действиями с мячом. Перемещение различными способами в сочетании с ловлей и передачами мяча различными способами в разных направлениях. Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями различными способами, передачами, ловлей, бросками в корзину.

6. Многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий (в объеме программы) – индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.

7. Учебные игры. Обязательное требование – применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения.

8. Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в учебных играх.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Занятия в спортивно-оздоровительных группах проводятся на спортивных базах с использованием имеющегося спортивного инвентаря и оборудования.

Кадровое обеспечение: тренер-преподаватель.

Требования к образованию – среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта, доврачебной помощи.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных мероприятий, новейшие методические разработки в области баскетбола.

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, спортивная площадка с баскетбольным оборудованием:

- ✓ конструкция баскетбольного щита в сборе;

- ✓ мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные;
- ✓ стойки для обводки;
- ✓ фишки (конусы);
- ✓ скамейки гимнастические;
- ✓ барьеры легкоатлетические;
- ✓ скакалки;
- ✓ мячи набивные (медицинбол);
- ✓ экспандеры, утяжелители, гантели;
- ✓ корзина для мячей;
- ✓ секундомер, свисток, тактическая доска.

В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо применять средства и методы разносторонней физической и технической подготовки, сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Используются подвижные игры, упражнения направленные на разностороннее развитие физических качеств.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются теоретические и практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия.

При планировании работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов. При подборе средств и методов тренировочных занятий, дозировки, деления объёма и интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомо-физиологические особенности и функциональные возможности занимающихся.

Методы, применяемые на учебно-тренировочных занятиях:

1. *Словесные*, направленные на обращение к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.);

2. *Наглядные*, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.);

3. *Практические*, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.)

4. *Игровые*, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние занимающихся. Занимающиеся забывают об усталости, продолжают тренироваться с желанием и интересом, овладевая техникой баскетбола, занимающиеся совершенствуют свою координацию.

Методы обучения двигательным действиям:

Основаны на регулировании состава и порядка выполнения активных двигательных действий. Сущность методики обучения заключается при этом в модифицированном повторении упражнений, отборе и освоении рациональных форм и способов их выполнения. Различают целостный (интегральный) и аналитический (избирательный) подходы в обучении в зависимости от сложности структуры и техники двигательного действия.

Метод целостного упражнения заключается в многократном повторении действия полностью. При начальном обучении простым упражнениям или невозможности их расчленения без резкого искажения техники также используется данный метод. При обучении сложным действиям используют «подводящие» упражнения: структурно схожие и позволяющие воспроизвести изучаемое действие в упрощенной форме. Применяют методические приемы, облегчающие выполнение упражнения: разметку, исключение отдельных самостоятельных деталей, помощь и облегчение внешних условий и др.

Целостный, интегральный подход применяют при совершенствовании техники действий. Повторное целостное выполнение действия может быть направлено на последовательную отработку его частей или деталей. Для закрепления двигательного навыка оно может выполняться в условиях неблагоприятного состояния организма. Варианты данного метода:

- *метод сопряженного воздействия* (дополнительные отягощения без искажения техники двигательного действия способствуют ускоренному развитию скоростно-силовых способностей);
- *вариативный метод* (совершенствование навыка в различных условиях вырабатывает способность к изменению технических характеристик движений, то есть достигается вариатизация техники).

Метод расчлененно-конструктивного упражнения заключается в обучении двигательному действию по частям (элементам) с последующим их объединением в целое. Чаще этот метод используется при изучении упражнения, особенно координационно-сложного.

Целесообразно обучение отдельным частям двигательных действий ограничивать двигательным умением, не доводя до навыка.

Игровой метод упражнения - сюжетная организация действия, т.е. его сущность состоит в том, что деятельность организуется на основе содержания и правил игры.

Наиболее характерные черты игрового метода:

- повышенный эмоциональный фон двигательной деятельности;
- многообразие двигательных задач и комплексный характер деятельности;
- самостоятельность в выборе средств и способов решения возникающих задач, высокие требования, предъявляемые к находчивости и инициативе занимающихся;
- моделирование межличностных и межгрупповых отношений в виде взаимопомощи и соперничества.

Соревновательный метод заключается в соперничестве в условиях унификации действий, порядка борьбы и оценки достижений (в отличие от игрового метода, где имеется сюжетное содержание). Соревнование является наиболее ярким выражением соревновательного метода и стимулирования занимающихся активной двигательной деятельностью.

Наиболее характерные черты метода:

- высокий эмоциональный фон двигательной деятельности;
- максимальное проявление двигательных способностей и выведение организма на новый уровень функциональной подготовленности;

- выявление уровня владения двигательными действиями;
- содействие воспитанию волевых качеств личности.

При этом следует отметить, что соревновательный метод ограничивает возможность точного дозирования нагрузки, и непосредственного руководства деятельностью занимающихся.

Соревновательный метод занимает промежуточное положение между игровым методом упражнения и методами строго регламентированного упражнения. Если соревнуются в играх, то игровой и соревновательный метод совпадают.

Принципы, применяемые в тренировочном процессе:

1. Принцип систематичности.

Суть принципа раскрывается в ряде положений, касающихся спортивных занятий это чередования нагрузки и отдыха.

2. Принцип индивидуализации.

Учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка.

3. Принцип развивающего обучения.

При обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

4. Принцип воспитывающего обучения.

В процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

5. Принцип оздоровительной направленности.

Специфический принцип физического воспитания - средствами физических упражнений укреплять здоровье, физические нагрузки давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровня физического развития и здоровья, сочетают двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики, упражнения для повышения выносливости, повышать двигательную активность.

6. Принцип сознательности.

Основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

7. Принцип наглядности.

Заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

8. Принцип доступности.

Предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

Структура тренировочных занятий.

1 часть (вводно-подготовительная)

Задачи:

1. Организация занимающихся для занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т. д.)

2. Подготовка организма занимающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий;

Средства: строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега и прыжков, подвижные игры, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами) и др.

2 часть (основная)

Задачи:

1. Формирование у занимающихся различных двигательных умений и навыков (обучение правильной технике выполнения физических упражнений и ее совершенствование).

2. Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости).

3. Воспитание моральных качеств занимающихся: патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность. Воспитание волевых качеств занимающихся: смелость, решительность, выдержка.

4. Обучение умению применять приобретенные навыки и качества в различных жизненных ситуациях.

Средства: подготовительные, подводящие и основные упражнения общей и специальной физической подготовки, основы видов спорта и т. д.

3 часть (заключительная)

Задачи:

1. Постепенное приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряженности).

2. Подготовка занимающихся к наступающей за тренировочными занятиями деятельности (организация их внимания и дисциплины).

3. Организованное завершение занятия, подведение итогов, задание на дом, установка на следующее занятие.

Средства: строевые упражнения, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание и т. п.

Наряду с указанными задачами, характерными для каждой части тренировочных занятий решается и такая важная задача, как сообщение занимающимся новых сведений и знаний по спорту. Причем, делается это в любой части занятий (в начале, непосредственно перед упражнениями его основной части или в конце). В зависимости от конкретных условий проведения тренировочных занятий (в спортивном зале, на воздухе, и т. п.), основ видов спорта, периода тренировки, обеспеченности инвентарем и оборудованием, контингента занимающихся (возраст и физическая подготовленность), каждая часть общей структуры занятий может расширяться, и дополняться новыми специфическими задачами, и для их решения подбирают соответствующие средства.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма занимающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе. Вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на инструктора по спорту, непосредственно проводящего занятия с группой. Допуск к занятиям осуществляется только после

проведения соответствующих инструктажей. На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся с охраной труда и правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку группы перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку администрации Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

5. ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности обучающихся являются регулярность в посещении занятий, позитивные отзывы родителей о процессе обучения, создание коллектива единомышленников среди обучающихся.

Одним из основных критериев оценки результатов занятий должны служить изменения в состоянии здоровья обучающихся – отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата и сердечнососудистой системы (если таковы имелись) по результатам ежегодного всестороннего обследования в поликлинике.

Основными формами подведения итогов реализации Программы являются: соревнования, тестирование, открытые занятия, контрольные занятия, собеседование и т.д.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие. /Д.И. Нестеровский, М., ИЦ «Академия», 2007.
2. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ. /Ю.Д.Железняк, И.А. Водяникова, В.Б. Гаптов, М.,1984;
3. Теория и методика физической культуры. /Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Спб. «Лань», 2003.
4. «Физическая культура» Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтикевич, Г.И. Погадаев. ИЦ «Академия», 2008.
5. Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах.
6. Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений./ Тим Макклейн.
- 7.Сборник упражнений для развития физических кондиций в баскетболе. Грег Бриттенхэм.
8. Специальные упражнения баскетболиста. Грасис А.- М: ФиС, 2007.
9. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002г.
10. Тактика баскетбола. Гомельский А. Я.- М: ФиС, 1967.
11. Тренировка скорости, ловкости и быстроты в баскетболе. Ли Браун, Ванс Феррино, Хуан Карлос Сантана.
12. Федеральный закон от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

