

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 42 г. Томска

Принято на заседании педагогического совета
от 30 августа 2021 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 42 г. Томска
Л.М.Верина/
Приказ № 355 от 01 сентября 2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«ЧЕМПИОН»

Возраст обучающихся: 9 - 17 лет
Срок реализации: 1 год обучения
Уровень: стартовый.

Автор:
Панова В.В.
Учитель физической культуры

г. Томск, 2021

Содержание

1. Пояснительная записка
 2. Содержание программы
 3. Условия комплектования учебных групп и учебно-тренировочные режимы
 4. Материально-техническое обеспечение
 5. Учебно-тематический план
 6. Список литературы
-
-

1. Пояснительная записка.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Баскетбол - это не только средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга. Польза от занятий баскетболом огромна - это здоровье детей, это готовность к труду, это подготовка к военной службе.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя.

Цель:

Подготовка физически здоровых детей, в гармоничном развитии физических и нравственных качеств юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- подготовку баскетболистов, резерва сборных молодежных и юношеских команд школы, района;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами игроков;
- подготовку инструкторов и судей по баскетболу;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

В данной программе представлена система тренировочных заданий по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, позволяющей эффективно решать различные задачи в соответствующих категориях учебных групп.

Для более эффективной подготовки юных баскетболистов программой предусмотрено построение учебно-тренировочного процесса по следующим направлениям:

- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышение роли и объёма тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и

команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;

- осуществление умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки;
- повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности обучающихся детского центра «Старт» и качества работы педагогов; основу, которой составляют, прежде всего, количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях.

В данной программе представлена система тренировочных заданий по физической, технической, тактической подготовкам, позволяющая эффективно решать различные задачи в соответствующих категориях учебных групп.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки баскетболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Для всех трёх этапов программный материал для практических занятий по физической подготовке дифференцирован по годам многолетней подготовки; по технической и тактической подготовке он предоставлен по каждому году отдельно. Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного описания перечня основных средств подготовки для решения задач соответствующего года подготовки.

Ожидаемые результаты:

Знать

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры.
- правила личной гигиены;
- следить за выступлением краевых команд в Российском чемпионате;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
- профилактику травматизма на занятиях;
- основные этапы Олимпийского движения;
- правила проведения соревнований.

Уметь

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.
- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам.

Планируемые результаты:

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

- **личностные результаты**—готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые

установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- **метапредметные результаты**—освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» является формирование следующих умений:

- **Определять и высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами данной программы по спортивно-оздоровительному направлению баскетбол -является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими обучающимися **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль.
- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

При разработке программы основными нормативными документами являются следующие:

- Конвенция о правах ребёнка;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы;
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей от 4 июля 2014г. № 41;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. №196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление правительства РФ от 5 августа 2013г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 15.01.2014 № 14 "Об утверждении показателей мониторинга системы образования";
- Об утверждении Плана мероприятий ("дорожной карты") "Изменения в сфере образования в Томской области" (с изменениями на 6 апреля 2018 года);
- Устав МАОУ СОШ № 42 г. Томска

Организационно-педагогические основы обучения:

Учебно-воспитательный процесс в объединении характеризуется следующими особенностями:

- воспитанники приходят на занятия в свободное от основной учебы время;
- обучение организуется на добровольных началах;
- детям, представляется возможность сочетать различные направления и формы занятий;
- допускается переход учащихся из одной группы в другую (по возрастному составу, по уровню развития умений и навыков);
- педагогом создаются наиболее комфортные условия для детей на занятиях.

Выполнение программы рассчитано на 7 лет обучения.

- количество детей в группах – не менее 15 человек.

- уровень подготовки детей при приеме в группу:

- а) неподготовленные дети;
- б) более подготовленные дети.

Основанием для приема детей является письменное заявление родителей.

Основанием для перевода воспитанников на следующий этап обучения является полное усвоение пройденных тем, проверяемое в результате тестирования.

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 проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы (таблица 7и8). 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. Педагогу необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков.

3. Условия комплектования учебных групп и учебно-тренировочные режимы

3.3 условия комплектования учебных групп и учебно-тренировочные режимы					
Год обучения	Возраст учащихся	Минимальное кол-во уча-ся в учебной группе, чел.	Максимальное кол-во уч-ся в учебной группе, чел.	Общий объем подготовки, час Количество учебных часов в неделю	Ожидаемые результаты
Спортивно-оздоровительный этап (СО)					
Весь период	5-11 классы	15	30	204/6	Прирост показателей общей физической подготовки. Участие в соревнованиях
Этапы начальной подготовки (НП)					
Первый	5 класс	15	30	204/6	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
Второй	6 класс	12	24	204/6	
Третий	7 класс	12	24	204/6	
Четвертый	8 класс	12	24	204/6	
Учебно-тренировочный этап (УТ)					
Первый	9 класс	10	20	204/6	Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда
Второй	10 класс	8	20	204/6	
Третий	11 класс	8	16	204/6	

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.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. Это периоды наиболее благоприятные для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и педагог должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

В таблице 2 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки отбирают, прежде всего, высокорослых детей. 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.

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.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Морфофункциональные показатели, физического качества	Возраст лет								
	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела				+	+	+	+		
Мышечная масса				+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+						
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+			
Сила				+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)							+	+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+							
Координационные способности	+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+	+	+			

Необходимо ставить перед юными баскетболистами 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.

Формирование групп на этапах подготовки:

- Группы спортивно-оздоровительного этапа – (весь период), в них 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.
- Группы начальной подготовки - 3 года (9 – 12 лет), в них зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься баскетболом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола, а также на выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.
- Учебно-тренировочные группы - 5 лет (13- 17 лет) 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 всех этапах подготовки перевод спортсменов в группу следующего года тренировочного процесса производится решением педагогического совета на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.

Учебный план

На протяжении всего периода обучения баскетболисты проходят несколько возрастных этапов (таблица 3), на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий на 34 недели

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап		
			1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й
1.	Теоретическая подготовка Техника безопасности	12	8	8	8	8	8	8	8
2.	Общая физическая подготовка	90	70	60	60	50	50	50	50
3.	Специальная физическая подготовка	40	40	50	50	70	70	50	50
4.	Техническая подготовка	18	25	25	25	20	20	30	30
5.	Тактическая подготовка	18	25	25	25	20	20	30	30
6.	Контрольные занятия и участие в соревнованиях	14	20	20	20	20	20	20	20
7.	Судейская практика	-	10	10	10	10	10	10	10
8.	Контрольные и переводные испытания	12	6	6	6	6	6	6	6

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных баскетболистов.

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.

В каждом этапе поставлены задачи с учётом возраста занимающихся и их возможностей.

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. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей. Укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

Общие задачи учебно-тренировочного этапа

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых качеств).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Начальная специализация. Определения игрового амплуа.
7. Овладение основами тактики командных действий.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Во всех периодах годичного цикла в баскетболе присутствуют все виды подготовки, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

Для создания стройной системы планирования разработаны комплексы упражнений каждого вида подготовки.

2. Содержание программы

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учётом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

На **спортивно-оздоровительном этапе** занимающиеся должны освоить «школу» основных видов двигательных действий. Жизненно важных навыков и умений – формирование правильной осанки, ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, со скакалкой), метания (бросания), лазанье, упражнения в равновесии, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде (велотренажёре). Можно использовать в работе спортивно-оздоровительных групп следующие оздоровительные гимнастики: аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика, калланетика и др. Содержание занятий в спортивно-оздоровительных группах по баскетболу определяется на основании материала для начального и учебно-тренировочного этапов.

На **этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе** главное внимание уделяется обучению технике основных приёмов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта.

Большое значение придаётся развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в тактические действия и технические приёмы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической). Для этой цели применяется интегральная

подготовка. Высшей формой интегральной подготовки служат учебные, контрольные и календарные игры.

Чем ближе соревнования, тем больше должно быть соответствие тренировочных заданий структуре игрового соревновательного противоборства по расположению игроков в зонах и их тактическому взаимодействию в рамках отдельных мини-игр.

При построении тренировочных занятий и выбора заданий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие её эффективность в баскетболе. Поэтому продолжительность упражнений, игровых заданий, фрагментов игры, особенности и характер повторения, содержание упражнений должны в той или иной мере соответствовать каждому этапу подготовки.

На этапе начальной подготовки в 1-4 год обучения на учебно-тренировочном этапе периодизации годового цикла в обще принятом понимании нет, однако в период, предшествующий проведению соревнований, осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, а во время участия в них приобретается необходимый соревновательный опыт. Основное внимание уделяется физической подготовке, обучению технике и тактике игры.

На учебно-тренировочном этапе с 5-го года по 7-й вводится периодизация, но вопросы технико-тактической и физической подготовки остаются ведущими. Программный материал распределяется так, чтобы на период соревнований приходились задачи совершенствования освоенного технико-тактического арсенала и применения приемов в условиях соревнований.

Физическая подготовка (для всех возрастных групп)

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных баскетболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учётом возраста занимающихся и специфики баскетбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными баскетболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в баскетбол. Задачи её непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приёмам баскетбола и создаёт предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Строевые упражнения. Колонна, шеренга, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, в 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 - 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. Ходьба на носках, пятках, на внешне и внутренней стороне стопы; приседания; отведения, приведения и махи ногой в переднем и боковом направлениях; выпады; подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

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

спиной вниз; угол из исходного положения, лежа, сидя, вися; различные сочетания этих упражнений.

Упражнения для всех групп мышц. Упражнения с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: Подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывания груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивание, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах. Борьба.

Упражнения на развитие быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Упражнения общеразвивающие в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения на растяжку с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями рук; перешагивание и перепрыгивания.

Упражнения на развитие ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и прыжка. Перевороты вперед, в стороны и назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Опорные прыжки через козла, коня. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Катание на коньках, на лыжах с горы. Подвижные игры.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (4 баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, теннис, волейбол, бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, в длину с места, многоскоки на одной ноге и двух. Перепрыгивание через предметы «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, толкания ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения на развитие общей выносливости. Бег равномерный до 3000 метров. Бег по пересеченной местности от 3 минут до 1 часа в зависимости от возраста. Плавание. Ходьба на лыжах до 10 километров. Марш-бросок. Туристические походы. Спортивные игры: мини-футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 30 до 40 метров из различных исходных положений. Бег с максимальной частотой шагов, на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: в 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. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки, в стороны продвигаясь вперед и назад. Бег и прыжки с отягощением пояса, манжеты на голенях, гантели.

Упражнения для развития качеств необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание ладонями от стены и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть» одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами,

теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение, лежа на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, скорость. Метание палок (городки). Удары по летящему мячу в прыжке, с места, с разбега в стенку, через волейбольную сетку, на точность попадания в цель. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.

Упражнение 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 мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены 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 мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни.

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

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

Теоретическая подготовка **Спортивно-оздоровительный этап**

1. Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах. Юношеские разряды по баскетболу.
2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы человека. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.
3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, Доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.
5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.
6. Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль спортивных соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований. Подготовка к соревнованиям, участия в соревнованиях.
7. Основы техники и тактики избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

8. Основы методики обучения физическим упражнениям, технике тактике. Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.
9. Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно-соревновательной деятельности.
10. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки. Тренажёрные устройства, технические средства.

Этап начальной подготовки.

1. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика баскетбола.
2. Ведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.
3. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования для занимающимся баскетболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.
5. Правила игры в баскетбол. Состав команды. Костюм игроков. Выход мяча из игры. Счёт и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощённые правила игры. Судейская терминология.
6. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в баскетбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в баскетбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Щиты и мяч. Уход за инвентарём.

Учебно-тренировочный этап.

1. Физическая культура и спорт в России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почётные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание позиций в мировом спорте.
2. Состояние развитие баскетбола. Развитие баскетбола среди школьников. Оздоровительная и прикладная направленность баскетбола. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в России. Международные юношеские соревнования по баскетболу. Характеристика сильнейших команд по баскетболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по баскетболу.
3. Сведение о строении функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижных суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрыв мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учёт объективных и

субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приёмы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приёмы искусственного дыхания, их транспортировка.

5. Нагрузки и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в баскетболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

6. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием. Смешанный. Подготовка мест соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований.

7. Основы техники и тактики игры в баскетбол. Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приёмов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в баскетбол.

8. Основы методики обучения баскетболу. Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по баскетболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

9. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.

10. Оборудование и инвентарь. Тренажёрные устройства для обучения технике игры. Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу. Технические средства, применяемые при обучении игре.

11. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведённых игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команд соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведённой игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения педагог должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на спортивно-оздоровительном этапе в последние 3-4-й годы подготовки, на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа.

Первый год.

1. Освоение терминологии, принятой в баскетболе.
2. Овладение командным языком, умение отдавать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год.

1. Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими приём игры, и находить ошибки.
2. Составление конспекта и проведение разминки в группе.
3. Судейство на учебных играх своей группе (по упрощенным правилам).

Третий год.

1. Вести наблюдение за учащимися, выполняющими технические приёмы в игре, и на соревнованиях.
2. Составление комплексных упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приёмам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
3. Судейство на учебных играх совместно с тренером.

Четвертый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
2. Проведение подготовки команды своего класса к соревнованиям.
3. Руководство командой класса на соревнованиях.
4. Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини-баскетболу. Вести протокол игры.

Пятый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.
3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.
4. Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
5. Судейство игры в качестве судьи в поле.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общей психологической подготовки, психологической подготовки к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Общая подготовка осуществляется в единстве с физической, тактической, технической на протяжении всего многолетнего периода подготовки.

ЗАДАЧИ:

- Воспитание высоконравственной личности спортсмена.
- Развитие процессов восприятия. В том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия, таких как «чувство мяча», «чувство площадки», «чувство времени».
- Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.
- Развития тактического мышления, памяти. Представления воображения, способности быстро и правильно оценивать игровую ситуацию, применять эффективные решения и контролировать свои действия.
- Развитие способностей управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самой игры.
- Развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка баскетболистов к соревнованиям проводится на базе общей психологической подготовки и связана с решением задач, стоящих перед

спортсменами в данных конкретных соревнованиях. К их числу следует отнести следующее:

- Сознание игроками особенности предстоящей игры;
- Изучение конкретных условий предстоящих соревнований;
- Изучение сильных и слабых сторон противника и подготовка действий с учетом этих особенностей;

Преодоление отрицательных эмоций вызванных предстоящей игрой;

Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящее время.

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

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей баскетболистов.

Контроль в процессе подготовки.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем, выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей.

В группы начальной подготовки зачислять можно не только с 9-летнего возраста, но и более старших детей, которые хотят заниматься баскетболом. Для этого предлагаются нормативные требования для разного возраста.

Контроль подготовленности баскетболистов необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения, но и 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 спортсменов, выходящих за рамки ростовых границ, должен осуществляться индивидуально. Если результат не укладывается в крайнюю норму соответствующей таблицы, оценку надо производить, ориентируясь на принятый для данного теста «шаг» количества баллов, секунд или сантиметров.

Для спортивно-оздоровительного этапа содержание контрольных испытаний формируется на основе учебных норм школьной программы по физической культуре. Основным критерий - повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатами в начале года, а также успех в соревновательной деятельности.

«Должные» нормы подготовленности баскетболистов определенного возраста, на которые необходимо ориентироваться при подготовке игроков групп начальной подготовки и учебно-тренировочных, даны в таблицах №7 и №8. Таблицы разработаны на основе соразмерности качеств, по которым развиваются дети, занимающиеся баскетболом.

Содержание и методика контрольных испытаний

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка:

1. Бег 20 м;
2. Бег 40 секунд;
3. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами (с доставанием);
4. Прыжок в длину с места;

5. Бег 300метров, 600метров;

1. Бег 40 секунд

Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровым делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

Техническая подготовка.

1. Передвижения
2. Скоростное ведение
3. Передача мяча
4. Дистанционные броски
5. Штрафные броски

1. Передвижение

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

2. Скоростное ведение

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

Общеспортивные указания:

1) для ГНП

- перевод выполняется с руки на руку
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для УТГ

- перевод выполняется с руки на руку под ногой
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1с

3. Передачи мяча

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

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

Общеспортивные указания:

1) для ГНП

- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для УТГ

- передачи выполняются через пол
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

- Возможно ли, по состоянию здоровья начать или продолжать занятия данным видом спорта.
- Есть ли патология, и какая требуется коррекция тренировочной или соревновательной деятельности и лечебно – реабилитационных мероприятий.
- Отвечают ли условия занятий и методика учебно-тренировочной и соревновательной деятельности гигиеническим требованиям

: **Контроль за состоянием здоровья спортсмена** осуществляется школьным врачом и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Медицинское обследование проводится один раз в год.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена осуществляет педагог.

Для повышения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- Режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
 - Разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
 - Тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же люди;
 - Схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
 - Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
 - Спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.
- Педагогический и врачебный контроль осуществляется применением различных методов: опрос, осмотр и обследование простыми методами и сложными, и в различных формах: оперативный контроль (врачебно-педагогическое наблюдение), текущий и этапный.

Восстановительные мероприятия

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

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточном согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не прилагать скоростных усилий 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.

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

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

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

Особое значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

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

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

Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды массажа, души, ванны, сауна, физиотерапевтические воздействия и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма.

Медико-биологические средства назначаются только врачом, и осуществляется 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.

4. Методическое обеспечение программы:

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

3. Техническое оснащение занятий:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ, основные баскетбольные щиты с кольцами, тренировочные баскетбольные щиты с кольцами, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей

5. Список литературы

1. Баскетбол. Примерная учебно-тренировочная программа. Ю.М. Портнов - М.: Советский спорт, 2004.
2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры. Ю.М. Портнов - М., 1997.
3. Л.В. Костикова. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001.
4. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры. Ю.М. Портнов. - М. 2004.
5. Ю.Д. Железняк. Спортивные игры. - М. 2001.
6. О.Ф. Буйлина. Ю.Ф. Курамшина. Теоретическая подготовка юных спортсменов. - М. 1981.
7. М.Я. Набатникова. Основы управления подготовкой юных спортсменов. - М. 1983.
8. А.Я. Гомельский. Баскетбол. Секреты мастера. - М. 1997.
9. Ник Сортел. Баскетбол: первые шаги. - М. 2002.
10. Гленн Уилкс. Стратегия баскетбола. - М. 1968.