

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Вадский детский оздоровительно-образовательный
(профильный) центр

Принята на заседании
на педагогическом совете
№3 от « 07 » августа 2020

Утверждаю
Директор МАУ ДО «Вадский ДООЦ»
В.В. Червяков
№27 от « 10 » августа 2020г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Баскетбол»
(базовый уровень)

возраст детей: 7-18 лет
срок реализации: 6 лет

Автор – составитель программы:
Бородин Александр Юрьевич
инструктор-методист

с. Елховка 2020 год.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3-7
2.	ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.....	7-10
2.1.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	10-12
2.2.	ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ.....	12-20
2.3.	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	20-22
2.4.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	22-23
2.5.	ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.....	23-24
2.6.	ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ, СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ.....	24-25
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	25-28
3.1.	ВИДЫ КОНТРОЛЯ.....	
3.2.	ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ.....	28
3.3.	КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ.....	28-32
4.	СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	33

1. Пояснительная записка.

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается, как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в Национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль учреждений дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации и осуществляется не только за счет увеличения количества спортивных школ, но и за счет развития других форм внеклассной и внешкольной работы с детьми, создания физкультурно-оздоровительных и спортивных секций и клубов в учреждениях общего и профессионального образования.

Данная программа разработана на основе типовой программы для спортивных школ. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность (вид спорта – баскетбол) и призвана осуществлять 3 исключительно важные функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребенка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством клубной деятельности по интересам.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

- личностная ориентация образования профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Цель программы:

Содействие физическому развитию воспитанников, воспитанию гармонично развитых, стойких защитников Родины, привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Формирование навыков игры в баскетбол как средство воспитания человека, ведущего здоровый образ жизни.

Задачи этапа общей физической подготовки (ОФП).

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

Общие задачи этапа специальной физической подготовки (СФП).

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
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. Определение игрового амплуа.
7. Овладение основами тактики командных действий.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Весь период специальной физической подготовки (СФП) можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

Задачи начальной специализации

(1-2-й годы для девушек, 1-3-й годы для юношей)

1. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
2. Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
3. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии. Четкой специализации по амплуа еще нет.

4. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.

Задачи углубленной специализации

(3-5-й годы для девушек, 4-5-й годы для юношей)

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
2. Обучение приемам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.
3. Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.

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

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

Программа рассчитана на мальчиков и девочек в возрасте от 7 до 18 лет, составлена на шесть лет обучения и обеспечивает непрерывность дополнительного образования. Она построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков.

Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно – массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

В данную программу заложены следующие принципы:

- принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;
- принцип доступности, последовательности.

Отличительной особенностью содержания данной программы от программ специализированных спортивных школ является количество часов и адаптация к условиям работы на массовость, не на спортивное мастерство.

Основная форма организации работы – учебно-тренировочное занятие. Наполняемость групп зависит от года обучения и может составлять от 12 до 15 человек. Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 -3 академических часа. Наряду с практическими занятиями, проводятся и теоретические.

Ожидаемые результаты. В результате освоения дополнительной образовательной программы обучающиеся должны

ЗНАТЬ:

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в баскетбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.
- задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом;
- значение и содержание самоконтроля;
- дневник самоконтроля;
- причины травм на занятиях по баскетболу и их предупреждение

УМЕТЬ:

- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой владения мяча и бросков в кольцо.
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на площадке.
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на площадке;

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- участие в соревнованиях по возрастной программе;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;

Формой подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы данной направленности являются соревнования и результаты промежуточной аттестации.

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ:

- Закон РФ «Об образовании»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.1251-03 (зарегистрировано в Минюсте 27.05.03 г. № 4594),
- Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (утв. Научно-методическим советом по дополнительному образованию детей МО РФ 03.06.2003 г.).

Целью занятий в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых баскетболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Руководителям кружков рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Календарный учебный график

Сфера распространения образовательной деятельности	МАУ ДО «Вадский ДООЦ», 606380, Нижегородская обл., Вадский р-н, с. Елховка, ул. Школьная, д. 9	
Объединение	Баскетбол	
Начало учебного года	1 сентября	
Окончание учебного года	31 мая	
Продолжительность занятий по предметным областям учебного плана	Этап общей физической подготовки	до 31 мая
	Этап специальной физической подготовки	до 31 мая
Количество учебных недель по учебному плану	По общеразвивающей программе	39 недель
Продолжительной учебной недели	6 дней, выходной -воскресенье	
Режим занятий	По утвержденному расписанию	
Максимальная продолжительность одного занятия (учебных часов)	Этап общефизической подготовки	2 часа
	Этап специальной подготовки	3 часа
Сменность занятий	Одна смена	
Начало занятий	с 14.00	

Окончание занятий	до 20.00	
Промежуточная аттестация	1 раз в год (по утвержденному графику перед началом летних каникул) в форме сдачи контрольных нормативов и тестов	
Занятия в периоды, совпадающие с каникулами в основной общеобразовательной организации	Учебно – тренировочные занятия - по расписанию Воспитательные мероприятия – по плану за рамками учебных занятий.	
Тренировочные сборы в каникулярный период	допустимы до 21 дня, не более 1 раза в год	
Участие в соревнованиях	Согласно календарным планам официальных спортивных мероприятий, регламентам и положениям о их проведении за рамками учебных занятий.	
Сроки обучения	Этап общефизической подготовки	до 3 лет
	Этап специальной подготовки	до 3 лет

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы (табл. 1).

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

Прежде всего это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями баскетболом главным остается его популяризация.

Таблица 1

Условия комплектования учебных групп и учебно-тренировочные и соревновательные режимы

Год обучения	Возраст Учащихся, лет	Кол-во уч-ся в учебной группе, чел.	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки (час). Кол-во часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
<i>1. Общей физической подготовки (ОФП).</i>					
1-й год	7-9	15	3	234	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов)
2-й год	9-10	15	3	234	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 40% всех видов)

3-й год	10-12	15	3	234	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 50% всех видов)
II. Специальной физической подготовки (СФП).					
1-й год	12-14	12- 15	3	351	Выполнение нормативов ОФП, СФП
2-й год	14-16	12- 15	3	351	Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда
3-й год	16-18	12- 15	3	351	Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно.

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

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

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

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

В табл. 2 представлены чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

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

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

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

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

Таблица 2

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Длина тела						+	+	+	+			
Мышечная масса						+	+	+	+			
Быстрота	+	+	+	+	+	+	+	+	+	±	±	
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+	+	±	±	±	±	+
Сила						+	+	+	+	±	±	+
Выносливость	+	+	+	+	+	+	+	±	±	±	±	±
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+		
Гибкость мальчики			+	+	+	+	+	+	+			
Гибкость девочки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Координационные способности	+	+	+	+								
Равновесие				+	+	+	+	+				

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

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

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии

параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

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

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

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

2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На протяжении всего периода обучения баскетболисты проходят несколько возрастных этапов (см. табл. 3), на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

Учебный план учебно-тренировочных занятий представлен в (табл. 3).

спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годового цикла в баскетболе присутствуют все виды подготовки, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются (см. табл. 4). Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую во время тренировки, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей (см. табл. 4). Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовки. Игровая соревновательная нагрузка постоянно нарастает в противовес игровой подготовке, которая осуществляется в тренировочном процессе.

Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул. Поэтому весь годичный макроцикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы юные баскетболисты могли успешно выступить в соревнованиях именно в это время.

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

Соревновательная нагрузка у взрослых мастеров баскетбола вызывает частоту сердечных сокращений 165-180 уд./мин. Планирование интенсивности тренировочной нагрузки должно соответствовать этому уровню. Тренировка с повышенной интенсивностью дает перенос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. Если же тренировки проводились с низкой интенсивностью, то баскетболист не сможет эффективно действовать в условиях соревнований.

При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости следует учитывать, что частота пульса у детей несколько выше, чем у взрослых.

Кроме знания величины и направленности нагрузки, необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако если на занятии необходимо решать различные задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывающие скоростную выносливость, а потом нагрузку для воспитания общей выносливости.

Таблица 3 Учебный план на 39 недель учебно-тренировочных занятий в ДООЦ

Виды подготовки	Этап общей физи-ческой подготовки			Этап специальной физической подготовки		
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й.
Теоретическая	4	4	4	4	4	4
Общая физическая	84	82	80	94	86	78
Специальная физическая	48	50	52	96	104	108
Техническая	68	62	56	82	82	78
Тактическая	24	30	36	69	69	77
Промежуточная аттестация	6	6	6	6	6	6
Всего часов за 39 недель	234	234	234	351	351	351

Таблица 4

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Средства подготовки	Этапы подготовки					
	ОФП			СФП		
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
Общая физическая	30	25	25	21	20	18
Специальная физическая	15	26	16	18	18	19
Техническая	20	21	21	20	20	17
Тактическая	15	15	15	16	16	16

Игровая	15	17	17	16	16	18
Соревнования	5	6	6	9	10	12

При выполнении игровых упражнений следует учитывать количество игроков, размер поля, установки на игру (личная защита или зонная, с форой или без нее и пр.), так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений. Разное количество баскетболистов, участвующих в поточных упражнениях, тоже существенно меняет темп в связи с удлинением или укорочением пауз между повторениями.

2.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ

Техническая подготовка *Таблица 5*

Приемы игры	Этап общей физической подготовки			Этап специальной физической подготовки		
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
1	2	3	3	4	5	6
Прыжок толчком двух ног	+	+	+			
Прыжок толчком одной ноги	+	+	+			
Остановка прыжком		+	+	+		
Остановка двумя шагами		+	+	+		
Повороты вперед	+	+	+			
Повороты назад	+	+	+			
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+	+			
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+	+		
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+	+		
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+	+		
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+	+	
Ловля мяча двумя руками при движении 1Гхжу		+	+	+	+	
Нонля мяча одной рукой на месте		+	+			
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+	+	
Ловля мяча одной рукой в прыжке				+	+	+

Ловля мяча одной рукой при встречном движении				+	+	+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении				+	+	+
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку				+	+	+
Передача мяча двумя руками сверху	+	+	+			
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+	+			
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+	+			
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+	+			
Передача мяча двумя руками с места	+	+	+			
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+	+		
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками (поступательные)				+	+	+
Передача мяча двумя руками на одном уровне				+	+	+
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)				+	+	+
Передача мяча одной рукой сверху		+	+	+		
Передача мяча одной рукой от головы		+	+	+		
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+	+	

Передача мяча одной рукой с места	+	+	+			
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой в прыжке				+	+	+
Передача мяча одной рукой (встречные)				+	+	+
Передача мяча одной рукой (поступательн.)				+	+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне				+	+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)				+	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+	+			
Ведение мяча с низким отскоком	+	+	+			
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+	+			
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+	+			
Ведение мяча по прямой	+	+	+	+		
Ведение мяча по дугам	+	+	+			
Ведение мяча по кругам	+	+	+	+		
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока				+	+	+
Обводка соперника с изменением направления				+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости				+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча				+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой				+	+	+
Обводка соперника за спиной				+	+	+

Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)					+	+
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками (добивание)					+	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита				+	+	+
Броски в корзину двумя руками с места	+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками в прыжке				+	+	+
Броски в корзину двумя руками (дальние)				+	+	+
Броски в корзину двумя руками (средние)				+	+	+
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+	+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+	+	+

Броски в корзину одной рукой (добивание)					+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (в движ.)	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)				+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)				+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)				+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+	+	+	+

Тактика нападения

Таблица 6

Приемы игры	Этап специальной физической подготовки			Этап специальной физической подготовки		
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
Выход для получения мяча	+	+	+			
Выход для отвлечения мяча	+	+	+			
Розыгрыш мяча		+	+	+	+	
Атака корзины	+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+	+		
Заслон				+	+	+
Наведение		+	+	+	+	+
Пересечение		+	+	+	+	+
Треугольник				+	+	+

Тройка				+	+	+
Малая восьмерка					+	+
Скрестный выход				+	+	+
Сдвоенный заслон					+	+
Наведение на двух игроков					+	+
Система быстрого прорыва				+	+	+
Система эшелонированного прорыва					+	+
Система нападения через центрального					+	+
Система нападения без центрального					+	+
Игра в численном большинстве						+
Игра в меньшинстве						+

Тактика защиты

Таблица 7

Приемы игры	Этап общей физической подготовки			Этап специальной физической подготовки		
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
Противодействие получению мяча	+	+	+			
Противодействие выходу на свободное место	+	+	+			
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+	+		
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+
Переключение				+	+	+
Проскальзывание					+	+
Групповой отбор мяча				+	+	+
Против тройки					+	+
Против малой восьмерки					+	+
Против скрестного выхода					+	+
Против сдвоенного заслона					+	+
Против наведения на двух					+	+

Система защиты	личной		+	+	+	+	+
Система защиты	зонной						+
Система защиты	смешанной						+
Система прессинга	личного						+
Система прессинга	зонного						+
Игра в большинстве						+	+
Игра в меньшинстве		..				+	+

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП)

Общеподготовительные упражнения

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

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

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

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

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

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

Упражнения 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, про-лезанием, 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.

Специально-подготовительные упражнения

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

Упражнения для развития качества, 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 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 (багут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (багута) 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, ритмичный 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 удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

2.3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Программный материал

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 инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика спортивной подготовки.

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

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 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 вариантность. Просмотр киноколяцков, 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.

2.4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

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

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

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после

тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

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

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

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

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

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

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

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

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

2.5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

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

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

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в центр;
- проводы выпускников;

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

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

2.6. ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ, СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ.

В соответствии с федеральным стандартом по баскетболу, в процессе спортивной подготовки спортсмены должны быть обеспечены спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления тренировочной деятельности.

Таблица 8

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	30
3	Доска тактическая	штук	2
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	20
5	Свисток	штук	4
6	Секундомер	штук	4
7	Стойка для обводки	штук	20
8	Фишки (конусы)	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9	Барьер легкоатлетический	штук	20
10	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
11	Мяч волейбольный	штук	2
12	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
13	Мяч теннисный	штук	10
14	Мяч футбольный	штук	2
15	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
16	Скакалка	штук	24

17	Скамейка гимнастическая	штук	4
18	Утяжелитель для ног	комплект	15
19	Утяжелитель для рук	комплект	15
20	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Описание видов контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять два вида контроля:

- Текущий контроль.
- Промежуточная аттестация.

Текущий контроль успеваемости обучающихся - это систематическая проверка образовательных достижений обучающихся, проводимая педагогом дополнительного образования в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительными общеобразовательными программами. Проведение текущего контроля успеваемости направлено на обеспечение выстраивания образовательного процесса максимально эффективным образом для достижения результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ.

Промежуточная аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных, общеразвивающих программ в конкретной предметной деятельности.

Цель текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации - выявление соответствия уровня полученных обучающимися знаний, умений и навыков прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной программы.

Задачи текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:

- определить уровень теоретической подготовки обучающихся в конкретной образовательной области, выявить степень сформированности практических умений и навыков обучающихся в выбранном виде деятельности.
- проанализировать полноту реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- соотнести прогнозируемые и реальные результаты образовательной деятельности;
- выявить причины, способствующие или препятствующие полноценной реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- внести необходимые коррективы в содержание и методику образовательной деятельности объединения.

Критерии оценки результативности текущего контроля успеваемости и аттестации обучающихся

Критерии оценки текущего контроля «зачет»:

Оценка «зачёт» – как «5» (точнее, как «Максимальную отметку» из настроек). На «зачет» оценивается ответ, если обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. За выполнение, в котором движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим. За выполнение, в котором уверенно выполняет учебный норматив.

Обучающийся умеет:

- самостоятельно организовать место занятий;
- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;
- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Исходный показатель обучающегося соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой, высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.

Оценка «незачёт» – как «2» (точнее, как «Минимальную отметку» из настроек).

«Незачет» выставляется, за непонимание и не знание материала программы. За выполнение, в котором движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Критерии оценки промежуточной аттестации:

При определении уровня освоения предметных знаний, умений, навыков теоретической, подготовки обучающихся используются критерии специальных(предметных) способностей(критерии оценки результативности):

- высокий уровень (В) – обучающийся освоил практически весь объем знаний (80% -100%), предусмотренных программой за конкретный период, специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием, уверенно осуществляет показ специальных движений, упражнений;

- средний уровень (С) - у обучающегося объем усвоенных знаний составляет 50%-70% ,сочетает специальную терминологию с бытовой, неуверенно осуществляет показ специальных движений, упражнений;

- низкий уровень (Н) – обучающийся овладел менее чем 50% объема знаний, предусмотренных программой, обучающийся избегает употреблять специальные термины, не может осуществлять показ специальных движений, упражнений;

При определении уровня общей и специальной физической подготовки обучающихся используются критерии специальных(предметных) способностей(критерии оценки результативности):

- высокий уровень (В) – обучающийся освоил практически весь объем знаний, уровень его физической подготовки составляет (80% -100%), предусмотренных программой за конкретный период, самостоятельно выполняет все задания и упражнения, специальные движения, отлично работает со специальным оборудованием, не испытывает особых трудностей, выполняет практические задания с элементами творчества,

- средний уровень (С) - у обучающегося объем усвоенных знаний и физической подготовки составляет 50%-70%, самостоятельно выполняет все задания специальные движения, упражнения, работает с специальным оборудованием неуверенно с помощью педагога, в основном выполняет задания с помощью образца;

- низкий уровень (Н) – у обучающегося уровень объема знаний и физической подготовки составляет менее чем 50%, предусмотренных программой, обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с специальным оборудованием, ребенок в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания педагога.

Фиксация результатов промежуточной аттестации осуществляется педагогом дополнительного образования и оформляется в протоколе промежуточной аттестации. (Приложение №1; №2;).

Анализ результатов проведения текущего контроля успеваемости обучающихся

Результаты текущего контроля успеваемости анализируются самим педагогом дополнительного образования. На основании данного анализа педагог делает вывод о результативности применяемых технологий и методик обучения, соответствии уровня дополнительной общеобразовательной программы возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся.

По результатам текущего контроля успеваемости педагог дополнительного образования вносит корректировки в дополнительную общеобразовательную программу.

Анализ результатов проведения промежуточной аттестации обучающихся.

Результаты промежуточной аттестации обучающихся объединений анализируются администрацией Учреждения.

Результаты промежуточной аттестации позволяют определить:

- 1) насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым обучающимся,
- 2) полноту выполнения общеобразовательной программы,
- 3) обоснованность перевода обучающегося на следующий этап или год обучения,
- 4) результативность самостоятельной деятельности обучающегося в течение всего учебного года.

Результаты промежуточной аттестации фиксируются в Протоколе промежуточной аттестации обучающихся объединения, который является документом отчетности и хранится у администрации Учреждения.

Результаты промежуточной аттестации учащихся анализируются администрацией Учреждения совместно с педагогами по следующим параметрам:

- количество учащихся (%), полностью освоивших общеобразовательную программу, освоивших программу в необходимой степени, не освоивших программу;
- количество учащихся (%), переведенных или не переведенных на следующий год или этап обучения, причины невыполнения учащимися общеобразовательной программы;
- необходимость коррекции программы.

3.2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лиц, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

1. на этапе общей физической подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта баскетбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта

баскетбол.

2. На этапе специальной физической подготовки

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

3.3. КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Зачисление занимающихся на очередной этап подготовки производится при улучшении ими результатов выступления в соревнованиях и выполнении требований контрольно-переводных нормативов к уровню их спортивного мастерства по этапам подготовки. Занимающиеся, не выполнившие требования для зачисления на следующий этап подготовки, могут быть оставлены на повторный год или отчислены по решению тренерского совета.

В ДООЦ установлены следующие требования к уровню мастерства спортсменов:

- На этап общей физической подготовки зачисляются дети по заявлению родителей, достигшие 7-летнего возраста и старше, желающие заниматься баскетболом, имеющие медицинский допуск. Зачисление на этап общей физической подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам вступительных нормативов. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения спортивной программы по виду спорта баскетбол.

- На этап специальной физической подготовке первого года зачисляются занимающиеся, прошедшие подготовку на этапе общей физической подготовки не менее одного тренировочного года, выполнившие нормативные требования для зачисления на этап специальной физической подготовки.

- На этап специальной физической подготовки 2-3 года обучения зачисляются занимающиеся, успешно выполнившие нормативные требования при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Таблица 9

Нормативы физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 20 см)

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 30 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 55 с)	Бег 600 м (не более 2 мин. 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Приложение №1
для групп по баскетболу

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ
промежуточной аттестации по физической подготовке
_____ учебный год

Название учебного объединения _____

Фамилия, имя, отчество педагога _____

Дата проведения _____

Форма оценки результатов: уровень (высокий, средний, низкий)

Форма проведения _____

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Контрольные упражнения (тесты)					Уровень оценки (высокий, средний, низкий)
		Прыжок в длину с места (см)	Высота подскока (см), (по Абалакову)	Бег 20 м (с)	Бег 40 с (м)	Бег 300 м (для ОФП) Бег 600 м (для СФП)	
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

Всего аттестовано _____ обучающихся

Из них по результатам аттестации показали:

высокий уровень _____ чел. _____ % от общего количества обучающихся
в группе

средний уровень _____ чел. _____ % от общего количества обучающихся в группе

низкий уровень _____ чел. _____ % от общего количества обучающихся в группе

Подпись педагога _____ / _____

Расшифровка

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ

промежуточной аттестации по технической подготовке
_____ учебный год

Название учебного объединения _____

Фамилия, имя, отчество педагога _____

Дата проведения _____

Форма оценки результатов: уровень (высокий, средний, низкий) _____

Форма проведения _____

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Контрольные упражнения (тесты)					Уровень оценки (высокий, средний, низкий)
		Передвижение в защитной стойке (с)	Скоростное ведение (с, попадания)	Передача мяча (с, попадания)	Дистанционные броски (%)	Штрафные броски (%)	
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

Всего аттестовано _____ обучающихся

Из них по результатам аттестации показали:

высокий уровень _____ чел. _____ % от общего количества обучающихся в группе

средний уровень _____ чел. _____ % от общего количества обучающихся в группе

низкий уровень _____ чел. _____ % от общего количества обучающихся в группе

Подпись педагога _____ / _____

Расшифровка

Приложение №2
для групп по баскетболу

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ

промежуточной аттестации по теоритической подготовке
_____ учебный год

Название учебного объединения год обучения _____

Фамилия, имя, отчество педагога _____

Дата проведения _____

Форма оценки результатов: уровень (высокий, средний, низкий) _____

Форма проведения _____

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень оценки (высокий, средний, низкий)
		Тестирование знаний по истории, правилам, технике безопасности, технико-тактической подготовке. Количество баллов.	
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			

Всего аттестовано _____ обучающихся

Из них по результатам аттестации показали:

высокий уровень _____ чел. _____ % от общего количества обучающихся
в группе

средний уровень _____ чел. _____ % от общего количества обучающихся в группе

низкий уровень _____ чел. _____ % от общего количества обучающихся в группе

Подпись педагога _____ / _____

Расшифровка

Список литературы для педагогов

1. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погадаев, ФиС, 1998, М., 496 с.
2. Спортивная медицина, В.В. Васильева и др., Медгиз, 1957, М., 376 с.
3. Нестеровский Д.И., Баскетбол. Теория и методика обучения, Академия, М., 2004, 336 с.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Физическая культура. Упражнения и игры с мячами, Издательство НЦ Энас, М., 2004, 136 с.
6. Видякин М.В., Начинающему учителю физкультуры, Учитель, Волгоград, 2004, 154 с.
7. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе, авт.-сост. Белоножкина О.В. и др., Учитель, Волгоград, 2006, 173 с.
8. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. - Изд. 2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002, 136 с.
9. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
10. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
11. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
12. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
13. Стоккус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов – М., ФиС, 1967.
14. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
15. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
16. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара 2002г
17. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.
- 18.

Список литературы для обучающихся:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Спортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.
8. Официальные правила баскетбола
9. Руководство для судей. Механика для двух судей.