**Бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования г.Калачинска Омской области «Детский оздоровительно-образовательный физкультурно-спортивный центр»**

Принято на заседании УТВЕРЖДЕНА

Педагогического совета Приказом БОУДО «ДООФСЦ»

БОУДО «ДООФСЦ» от « » сентября 2018 г. №44

Протокол от «31» августа 2018 г. № Директор \_\_\_\_\_\_\_С.А. Краузе

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**«Баскетбол»**

**Возраст учащихся от 7 до 14 лет**

**Срок реализации программы – 2 года**

Авторы-составители:

Педагог дополнительного образования

Ратушина Жанна Владимировна

Педагог дополнительного образования

Стецун Антон Юрьевич

Калачинск – 2018 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

**1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** 3

1.1 Направленность 3

1.2 Актуальность, педагогическая целесообразность, новизна 4

1.3 Цель и задачи дополнительной образовательной программы 4

1.4 Организация образовательного процесса 5

1.5 Предполагаемые результаты 7

1.6 Формы подведения итогов реализации образовательной

программы 7

**2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН** 8

**3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ** 12

3.1 Теоретическая подготовка 12

3.2 Общая физическая подготовка 13

3.3 Специальная физическая подготовка 15

3.4 Техническая подготовка 16

3.5 Тактическая подготовка 20

3.6 Игровая подготовка 23

3.7 Воспитательная подготовка 27

3.8 Психологическая подготовка 28

**4 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ** 31

**5 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ** 36

**6 ПРИЛОЖЕНИЕ** 38

**1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**1.1 Направленность дополнительной общеобразовательной программы**.

Общеобразовательная программа «Баскетбол» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Программа «Баскетбол» составлена в соответствии с:

1. Законом РФ «Об образовании» (от 23.12.2003г.№ 186-ФЗ);

\* Законом РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (от29.04.98 №80-ФЗ);

\* Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);

\* Письмом Минобразования РФ от 18.06.2003 №28-02-484/16 «О направлении Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» (вместе с "Требованиями...", утв.Минобразования РФ 03.06.2003).

\* Письмом Минобразования РФ от 29.08.2013г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

\*Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41)

\*Нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность БОУДО «ДООФСЦ».

Физкультурно – спортивная деятельность позволяет целенаправленно и эффективно воздействовать на все компоненты физического состояния ребенка, включая разнообразные физические качества, двигательные способности, телосложение, здоровье, а также формировать связанные с этой деятельностью знания, умения, интересы, потребности, ценностные ориентации.

Для современных детей независимо от возраста характерны ограничения двигательной активности, ухудшение физических качеств. Работа за партой и у компьютера в режиме ближнего видения, с большими зрительными и умственными нагрузками негативно сказывается на качестве учебного процесса и здоровье детей. Ситуация усугубляется крайне неблагоприятной экологической обстановкой, низким уровнем культуры здорового образа жизни школьников. Растущий дефицит гуманности в кризисном обществе, социальная напряженность, деформация семей отрицательно влияют на нравственное и физическое здоровье подрастающего поколения. В сложившихся условиях одним из эффективных средств, которые помогли бы ребенку справиться с возросшей нагрузкой и остаться здоровым, являются физкультурно – спортивные занятия. Эмоциональная привлекательность, относительная доступность делают их притягательной силой для детей и подростков.

В традиции дополнительного образования создавать ребенку "социальную ситуацию развития" (Л.С.Выготский) – среду общения, поле деятельности, которые невозможно ничем подменить. Поэтому воспитание ребенка – самая высокая задача любой образовательной системы.

**1.2 Актуальность, педагогическая целесообразность, новизна**

***Актуальность*** программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

***Педагогическая целесообразность*:** программы требует постепенного перехода от простого к сложному. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах, позволит обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время.

***Новизна программы*** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше количество желающих заниматься этим видом спорта, не предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться воспитанием здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

**1.3 Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы,отличительные особенности программы**

***Целью*** общеразвивающей программы по виду спорта баскетбол является осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям баскетболом к участию в спортивно-массовых мероприятиях; отбор перспективных детей и подростков.

На основании настоящей программы, педагогом разрабатываются годовые учебные планы, в которые могут вноситься обоснованные изменения и дополнения, касающиеся формы организации и содержания учебного материала, подведения итогов его усвоения.

***Основными задачами программы «Баскетбол» являются:***

-укрепление здоровья обучающихся;

-содействие правильному физическому развитию детского организма;

-приобретение обучающимися необходимых теоретических знаний;

-овладение юными баскетболистами основными приемами техники и тактики игры;

- формирование представления о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

-воспитание у обучающихся воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;

-развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию,профессиональному самоопределению и творческой самореализации юных спортсменов;

-формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, привитие обучающимся организаторских навыков;

-привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в мини-баскетбол, стритбол, баскетбол.

Важнейшими ***дидактическими принципами*** обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста обучающихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

-словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

-наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях; практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучащихся образовались некоторые навыки игры.

***Отличительные особенности программы*** заключаются в воспитании дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, этичности поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, выявление и поддержку одаренных детей.

**1.4 Организация образовательного процесса**

К занятиям в группах спортивно-оздоровительной направленности допускаются все лица, желающие заниматься баскетболом независимо от их уровня физического развития и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В спортивно-оздоровительных группах могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах.

Программа предназначена для работы с детьми и подростками 7-14 лет. Годовой план рассчитан на 46 недель с объемом 276 часов обучения. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Срок реализации программы 2 года. Расписание занятий утверждается администрацией БОУДО «ДООФСЦ». Количество воспитанников в группах составляет 15-20 человек.

***Форма организации занятий:*** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

***Форма проведения занятий:*** практическое, комбинированное, соревновательное.

***Ожидаемые результаты:***

- сохранность контингента;

- рост уровня развития физических качеств;

- освоение основных приёмов и навыков игры в баскетбол;

- освоение комплекса навыков и умений индивидуальной игры в баскетбол (уметь - точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении,стремительноатаковать, работать в защите и в нападении)

- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни.

**Нормативы тренировочных занятий в группах СОГ**

*Таблица №1*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Число занимающихся в группе | Кол-во учебных часов в неделю | Кол-во учебных недель/ часов в год | Требование по спортивной подготовке |
| Первый год обучения | | | |
| 15-20 человек | 6 | 46/276 | Прирост показателей по ОФП |
| Второй год обучения | | | |
| 15-20 человек | 6 | 46/276 | Прирост показателей по ОФП |

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам. Планируя материал прохождения программы, учитываются климато-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

**1.5 Предполагаемый результат**

**После окончания *первого года* обучения учащийся должен:**

**Знать:**

* владение спортивной терминологией (в рамках программы)
* жесты судьи по баскетболу;
* правила игры в баскетбол;
* правила техники безопасности.

**Уметь:**

* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
* выполнять технические приемы и тактические действия;
* контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;

**После окончания *второго года* обучения учащийся должен:**

**Знать:**

* типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
* упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

**Уметь:**

* демонстрировать жесты судьи;
* выполнять технические приемы и тактические действия;
* играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
* проводить судейство по баскетболу.

**1.6 Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

Отслеживание результативности освоения образовательной программы проходит на каждом учебном занятии, на зачетных занятиях и соревнованиях.

Средствами воспитания волевых качеств являются сами физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: честность, порядочность, взаимовыручка, целеустремленность и настойчивость. В качестве критерия нравственного уровня ребенка,мотивации, динамики роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности используется метод педагогических наблюдений, при помощи которого можно определить насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

На учебных занятиях отслеживается правильность выполнения физических упражнений. Предусматривается постоянная корректировка и помощь педагога в ходе занятия.

Тем не менее, основным показателем усвоения программы является выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке, которые проводятся 3 раза в год (в начале, середине и в конце учебного года) в виде контрольных испытаний по следующим видам: бег 30м, челночный бег 3\*10м, прыжок в длину, подтягивание (отжимание), наклон (см. Приложение «Таблица №2»).

**2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы юных баскетболистов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 46 недель занятий.

**Стартовый уровень (Первый год обучения)**

**Задачи:**

- получение теоретических сведений о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на организм;

- улучшение общей физической подготовки; освоение упражнений СФП; ознакомление с азами технико-тактической подготовки; обучение игровой ориентации в мини-баскетболе; - улучшение общего внимания, дисциплины, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни.

**Базовый уровень (Второй год обучения)**

**Задачи:**

-укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей.

-обучение техническим и тактическим приемам баскетбола.

-воспитание нравственных качеств.

**Учебный план по годам обучения:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **1 год обучения** | **2 год обучения** |
| **Объем нагрузки в неделю (часы)** | **6** | **6** |
| Теоретическая подготовка | 8 | 8 |
| ОФП | 83 | 66 |
| СФП | 50 | 58 |
| Техническая подготовка | 32 | 48 |
| Тактическая подготовка | 15 | 20 |
| Игровая подготовка | 80 | 60 |
| Контрольные календарные игры | 4 | 10 |
| Контрольные испытания | 4 | 6 |
| **Всего часов** | **276** | **276** |

**Учебно-тематический план 1-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов**  **и тем** | **Количество часов** | | | | **Форма контроля** |
| **теория** | | | **Практика** |
| **1** | **Теоретическая подготовка 8** | | | | | |
| 1 | Техника безопасности | | 1 | |  | Опрос, собеседование |
| 2 | Физическая культура и спорт в России | | 2 | |  |
| 3 | Состояние и развитие баскетбола в России | | 2 | |  |
| 4 | Воспитание нравственных и волевых качеств у спортсмена | | 2 | |  |
| 5 | Гигиенические требования к занимающимся спортом | | 1 | |  |
|  | Всего часов | | **8** | |  |
| **2** | **Общая физическая подготовка 83** | | | | | |
| 1 | Выносливость | |  | | 15 | Тестирование, мониторинг |
| 2 | Силовые способности | |  | | 13 |
| 3 | Быстрота | |  | | 15 |
| 4 | Гибкость | |  | | 20 |
| 5 | Ловкость | |  | | 20 |
|  | Всего часов | |  | | **83** |
| **3** | **Специальная физическая подготовка 50** | | | | | |
| 1 | Специальной силы | |  | | 8 | Наблюдение, тестирование |
| 2 | Специальной выносливости | |  | | 8 |
| 3 | Специальной скорости | |  | | 10 |
| 4 | Специальной гибкости | |  | | 12 |
| 5 | Специальной ловкости | |  | | 12 |
|  | Всего часов | |  | | **50** |
| **4** | **Техническая подготовка 32** | | | | | |
| 1 | Техника защиты | |  | | 18 | Наблюдение, тестирование |
| 2 | Техника нападения | |  | | 14 |
|  | Всего часов | |  | | **32** |
| **5** | **Тактическая подготовка 15** | | | | | |
| 1 | Тактика защиты | |  | | 8 | Наблюдение |
| 2 | Тактика нападения | | 7 |
|  | Всего часов | | **15** |
| **6** | **Игровая подготовка 80** | | | | | |
| 1 | Включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты | |  | 80 | | Наблюдение |
|  | Всего часов | | **80** | |
| **7** | **Контрольно-календарные игры 4** | | | | | |
| 1 | Турниры, товарищеские встречи | |  | | 4 | Наблюдение |
|  | Всего часов | | **4** |
| **8** | **Контрольные испытания 4** | | | | | |
| 1 | Приемные и переводные | |  | | 4 | Опрос, собеседование,  тест-задания, наблюдение |
|  | Всего часов | | **4** |
|  | Всего часов по разделам | | **8** | | **268** |  |
|  | **Итого часов** | | **276** | | | |

**Учебно-тематический план 2-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов**  **и тем** | **Количество часов** | | | | **Форма контроля** |
| **теория** | | | **Практика** |
| **1** | **Теоретическая подготовка 8** | | | | | |
| 1 | Техника безопасности | | 1 | |  | Опрос, собеседование |
| 2 | Физические способности и физическая подготовка | | 2 | |  |
| 3 | Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте | | 2 | |  |
| 4 | Общая характеристика спортивной подготовки | | 2 | |  |
| 5 | Влияние физических упражнений на организм спортсмена | | 1 | |  |
|  | Всего часов | | **8** | |  |
| **2** | **Общая физическая подготовка 66** | | | | | |
| 1 | Выносливость | |  | | 14 | Тестирование, мониторинг |
| 2 | Силовые способности | |  | | 14 |
| 3 | Быстрота | |  | | 12 |
| 4 | Гибкость | |  | | 14 |
| 5 | Ловкость | |  | | 12 |
|  | Всего часов | | **66** | | |
| **3** | **Специальная физическая подготовка 58** | | | | | |
| 1 | Специальной силы | |  | | 12 | Наблюдение |
| 2 | Специальной выносливости | |  | | 12 |
| 3 | Специальной скорости | |  | | 12 |
| 4 | Специальной гибкости | |  | | 12 |
| 5 | Специальной ловкости | |  | | 10 |
|  | Всего часов | | **58** | | |  |
| **4** | **Техническая подготовка 48** | | | | | |
| 1 | Техника защиты | |  | | 26 | Наблюдение |
| 2 | Техника нападения | |  | | 22 |
|  | Всего часов | | **48** | | |
|  | **Тактическая подготовка 20** | | | | | |
| **5** | Тактика защиты | |  | | **12** | Наблюдение |
| Тактика нападения | |  | | **8** |
|  | Всего часов | | **20** | | |  |
| **6** | **Игровая подготовка 60** | | | | | |
| 1 | Включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты | |  | 60 | |  |
|  | Всего часов | | **60** | | |  |
| **8** | **Контрольные календарные игры 10** | | | | | |
| 1 | Приемные и переводные | |  | | 10 | Опрос, собеседование,  тест-задания, наблюдение |
|  | Всего часов | |  | | **10** |
|  | **Итого часов** | | **10** | | | |
| **8** | **Контрольные испытания 6** | | | | | |
| 1 | Приемные и переводные | |  | | 6 |
|  | Всего часов | | **6** |
|  | Всего часов по разделам | | **8** | | **268** |
|  | **Итого часов** | | **276** | | | |

**3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**3.1 Теоретическая подготовка**

***1. Техника безопасности***

Понятие техники безопасности. Организация работы по технике безопасности в спортивном зале. Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

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

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

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

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

***4. Воспитание нравственных и волевых качеств у 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.

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

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. 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.

***6. 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. Основные приемы и виды спортивного массажа.

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

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. 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.

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

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

***9. Планирование и контроль спортивной деятельности***

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Уровень физического развития баскетболистов. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Показатели развития.

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

Физические качества. Виды силовых способностей: 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. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости.

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

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

***12. Спортивные соревнования***

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства.

**3.2 Общая физическая подготовка**

**1. Упражнения для развития выносливости**

Выносливость – это способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности. Во время занятий баскетболом выносливость подразделяют на общую и специальную. Общая выносливость определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную выносливость. Общая выносливость играет вспомогательную роль в развитии всех физических качеств.

**2. Упражнения для развития силы.**

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление. Сила влияет на двигательную деятельность игрока, обусловленную выносливостью, ловкостью и гибкостью. Сила мышц может проявляться без изменения их длины - изометрически (в статическом режиме деятельности), сокращением длины - изотонически (в динамическом режиме), увеличением длины - полиметрически (в ослабляющем режиме). В баскетболе все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях. Говоря о физической подготовке занимающихся баскетболом, мы выделяем три основные категории силы: - статическую силу - способность развивать максимальное усилие, в статическом режиме деятельности.

**3. Упражнения для развития быстроты.**

Быстротой называется способность выполнять в определенных условиях какие- либо действия за возможно короткое время. В баскетболе, где постоянно меняются интенсивность и динамика движений, требования к быстроте и к скоростным качествам особенно высоки. Быстрота - это такое двигательное качество, которое успешно развивается именно в подростковом возрасте. Вот почему это качество необходимо развивать сразу, с первых занятий баскетболом. Для развития быстроты следует подбирать 10 хорошо усвоенные и знакомые упражнения. В противном случае учащиеся не смогут выполнять их на предельной скорости, т.к. внимание занимающихся будет сосредоточено на выполнении самих упражнений. Следовательно, в этом случае не решается основная задача - развитие быстроты. Упражнения для развития этого физического качества рекомендуется включать в занятия сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили.

**4. Упражнения для развития гибкости.**

Гибкость-способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она зависит от подвижности суставов, эластичности мышц и связок. Гибкость разделяется на общую и специальную. Общая гибкость - подвижность во всех суставах, она обеспечивает выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость - это гибкость для выполнения специальных двигательных действий, где она имеет решающее значение. Баскетболисту в ходе игры приходится выполнять ряд сложных действий: вырывание и перехват мяча на месте и в движении, взятие отскока от щита и т.д. Упражнения на развитие гибкости выполняются баскетболистами в течение всего периода обучения. Особенно важны элементы гимнастики и акробатики.

**5. Упражнения для развития ловкости.**

Ловкость-это способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач во время игры. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой способность к движению. Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения. Ловкость бывает общей и специальной Задачи общей ловкости - расширить запас двигательных навыков. Общая ловкость - основа ловкости специальной, приобретаемой занимающимися баскетболом и физической подготовкой с использованием разных форм подготовки.

**3.3 Специальная физическая подготовка**

**Специальная физическая подготовка** - это процесс, направленный на развитие физических качеств, необходимых для данного вида спортивных игр. Играет ведущую роль в формировании двигательных способностей баскетболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности. Осуществляется она в тесно связи с овладением и совершенствованием навыков и умений в баскетболе с учетом условий и характера использования игроком этих навыков в соревновательной обстановке.

Невысокий уровень физической подготовленности баскетболиста лимитирует его способности баскетболиста при овладении технико-тактическим арсеналом и совершенствовании его. Например, баскетболист, у которого недостаточно развита прыгучесть, не может овладеть современной техникой броска в прыжке и участвовать в борьбе за мяч у щита. Команда, игроки которой медлительны, не может эффективно применять быстрый прорыв, прессинг и т.д.

Игровая деятельность баскетболиста отличается большим разнообразием и носит ациклический характер, связанный с переменной интенсивностью, перемежаемой периодами отдыха.

Немаловажное значение имеет и забота о телосложении баскетболистов. В силу специфического подбора игроков, отличающихся высоким ростом, а также характера большинства движений при передачах, бросках, перемещениях в процессе тренировок возникает необходимость проявлять заботу о формировании пропорционального развития тела, укреплении мышц плечевого пояса, спины, стопы. При формировании телосложения и осанки необходимо опираться на антропологические данные, наиболее типичные для баскетболистов, а также на показатели объема жировой ткани, подвижности в суставах и т.п.

1. **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 (оди- ночные, 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) 15 на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

1. **Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.**

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

**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 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 одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

**4.Упражнения для развития специальной выносливости.**

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

**3.4 Техническая подготовка**

**Техническая подготовка** - это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приёмами игры и обеспечивающий надёжность игровых действий спортсмена в соревнованиях.

Совершенное овладение техникой игры - одна из центральных задач подготовки баскетболиста. Процесс сложный, он требует длительного времени, поэтому специализированные занятия баскетболом начинают в детском возрасте, а техническая подготовка на всём протяжении многолетней подготовки занимает большое место.

Современные тенденции развития игры обусловливают направленность технической подготовки.

**Выдающихся показателей можно достичь только в результате правильной всесторонней технической подготовки игроков, для чего необходимо:**

1. Владеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их наиболее совершенными способами в разных условиях;
2. Уметь сочетать приемы друг с другом в разной последовательности и с разным количеством их в разнообразных условиях перемещения. Основных приемов игры немного. Разнообразность действий создается за счет сочетания приемов. С помощью их и изолированных приемов можно вести игру гибко и вариативно;
3. Владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, чем другим игрокам, и выполнять их с наибольшим эффектом. Острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных особенностей (рост, подвижность, способность оценивать ситуации и др.) и четкого разграничения функций;
4. Постоянно повышать качество выполнения приемов, улучшая их общую согласованность.

На разных этапах спортивной деятельности перед спортсменом выдвигаются главные, первоочередные задачи, в соответствии с которыми подбираются методы и упражнения. Задачи совершенствования техники изменяются с возрастом и квалификацией баскетболиста.

**Можно выделить основные факторы, которые необходимо учитывать при обучении технике игры:**

- Высокий уровень развития специальных физических способностей (двигательный потенциал), от которых зависит эффективность технических приемов.

- Овладение техникой всех приемов и способами их выполнения, хорошая степень надежности техники в различных условиях игры и соревнований.

- Высокая степень надежности опорно-двигательного аппарата и систем организма, несущих основную нагрузку при многократном выполнении приемов игры.

- Владение системой специальных знаний.

На прочной технической основе достигается высокий уровень организации индивидуальных, групповых и командных действий.

**С учетом вышеизложенного обучение приему игры происходит в такой последовательности:**

1. Развитие специальных физических способностей, звеньев опорно-двигательного аппарата и тех групп мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении изучаемого приема игры (подготовительные и общеразвивающие упражнения).

2. Овладение движениями, составляющими прием игры (подводящие упражнения).

3. Соединение «частей» (движений) в целостный акт приема игры (упражнения по технике).

4. Совершенное овладение способами реализации приема игры и умение полностью использовать высокий уровень специальных физических способностей (упражнения по технике и тактике).

5. Умение эффективно и надежно применять технические приемы и их способы в игре с учетом конкретной игровой обстановки (двусторонние игры и соревнования).

6. Владение специальными знаниями.

Указанной последовательности обучения придерживаются, используя специальные - подготовительные и подводящие - упражнения, а также упражнения по технике и тактике. В конечном счете объединению всех компонентов способствуют специальные задания, которые ставятся перед обучаемыми в игре (соревнованиях).

На начальном этапе все обучающие должны прочно освоить рациональную технику приемов игры. Средства и методы здесь универсальны для всех занимающихся.

|  |  |
| --- | --- |
| **Приёмы игры** | **СОГ** |
| **1** |  |
| Прыжок толчком двух ног | + |
| Прыжок толчком одной ноги | + |
| Остановка прыжком | + |
| Остановка двумя шагами | + |
| Повороты вперёд | + |
| 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 в движении сбоку | + |
| Ловля мяча одной рукой на месте | + |
| Ловля мяча одной рукой в движении | + |
| Ловля мяча одной рукой в прыжке | + |
| Ловля мяча одной рукой при встречном движении | + |
| Ловля мяча одной рукой при поступательном движении | + |
| **Приёмы игры** |  |
| **2** |  |
| 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 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) | + |
| **Приёмы игры** |  |
| **3** |  |
| Передача мяча одной рукой снизу (с откосом) | + |
| Передача мяча одной рукой с места | + |
| Передача мяча одной рукой в движении | + |
| Передача мяча одной рукой в прыжке | + |
| Передача мяча одной рукой (встречные) | + |
| Передача мяча одной рукой (поступательные) | + |
| Передача мяча одной рукой на одном уровне | + |
| Передача мяча одной рукой (сопровождающие) | + |
| Ведение мяча с высоким отскоком | + |
| Ведение мяча с низким отскоком | + |
| Ведение мяча со зрительным контролем | + |
| Ведение мяча без зрительного контроля | + |
| Ведение мяча на месте | + |
| Ведение мяча по прямой | + |
| Ведение мяча по дугам | + |
| Ведение мяча по кругам | + |
| Ведение мяча зигзагом | + |
| Обводка соперника с изменением высоты отскока | + |
| Обводка соперника с изменением направления | + |
| Обводка соперника с изменением скорости | + |
| Обводка соперника с поворотом и переводом мяча | + |
| Обводка соперника с переводом под ногой | + |
| Обводка соперника за спиной | + |
| Обводка соперника с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание) | + |
| Броски в корзину двумя руками сверху | + |
| Броски в корзину двумя руками от груди | + |
| Броски в корзину двумя руками снизу | + |
| Броски в корзину двумя руками сверху вниз | + |
| Броски в корзину двумя руками (добивание) | + |
| Броски в корзину двумя руками с отскоком от пола | + |

**3.5 Тактическая подготовка**

Каждый игрок должен быть готов к получению мяча в любой момент, с тем, чтобы использовать его для продолжения или завершения атаки. Успех зависит от умения партнеров правильно взаимодействовать.

***Тактика нападения***

В команде действия всех игроков соединяются в различные комбинации, задачей которых являются создания условий для результативного броска или других действий одного из партнеров. Активно должны действовать все пять игроков, а не только те, которые непосредственно связаны взаимодействием с мячом. Каждый игрок должен способствовать решению определенной задачи, находясь в конкретной ситуации. Если один игрок непосредственно участвует во взаимодействиях с мячом, то все остальные должны своими действиями оказать помощь в развитии атаки, приковывая внимание опекающих защитников своими перемещениями и таким образом, не позволяя им оказывать взаимопомощь в защитных действиях. Комбинации (заранее разученных взаимодействий) в командной игре от этого имеют общие положения, которыми каждый игрок должен руководствоваться в своих действиях. Прежде всего, надо научиться выбирать свободное от опеки место и быть готовым в любой момент получить мяч. Для этого нужно знать целесообразность применения тех или иных приемов в данной конкретной части площадки и не мешать выполнению их другими игроками. Обязанности в нападении должны определяться так, чтобы три игрока все время были готовыми занять положение ближе к щиту, постоянно угрожая корзине, а два других как бы составляли вторую линию. В их задачу входит обеспечение передней линии мячом, а в случае потери его – принятие противника на себя новых попыток атаки со стороны противника. Успех выигрыша в конкретной сложившейся ситуации зависит от индивидуальных и групповых действий, а также общей системы принятой командой игры. ***Индивидуальные действия:*** действия без мяча должны быть всегда эффективными, что зависит от грамотности игроков. Находясь без мяча, игрок должен либо привлечь к себе внимание (сковать действия противников), либо освободиться от опеки и в нужный момент, и в нужном месте выйти для получения мяча.

Применяя любой способ освобождения от опеки, надо маскировать задуманные действия финтами (ложный маневр для введения в заблуждение защитника. Например: резкий разворот на 180 или 360 градусов, неожиданная смена ведущей руки, ложные замахи при бросках или передачах).

Нападающий, выбирая позицию на поле, должен руководствоваться следующими соображениями:

- держать опекающего в состоянии постоянного напряжения;

- располагаться на поле так, чтобы защитник не имел возможности наблюдать одновременно за подопечными и перемещениями мяча, это создаст условия, при которых он не может предусмотреть возможный маневр подопечного с тем, чтобы успешно ему противодействовать;

- выбирать место на пути следования игрока с мячом и никогда не находиться на линии возможной передачи другому партнеру.

***Действия с мячом.*** Игрок должен стремиться:

- создавать острые атакующие ситуации;

- вести мяч только в тех случаях, когда имеется возможность быстро атаковать корзину;

- всегда стремиться отдать мяч свободному игроку;

- не спешить с броском.

***Групповые взаимодействия: (взаимодействия двух, трех игроков).*** Наиболее типичными являются взаимодействия, организованные по принципу «отдай мяч и выходи» и принципу оказания взаимопомощи (заслоны).

Подстраховка – прием, когда другой игрок оказывает помощь в держании освободившегося игрока, как бы страхуя. Подстраховка имеет успех только в момент, когда противник, обыгрывая защитника и еще не успев набрать дистанцию и скорость.

Переключение – прием смены подопечных, которая продолжается до прекращения логической фазы игровой ситуации и имеется возможность без риска обменяться игроками обратно (это целесообразно при плотной опеке). Для совершенствования в индивидуальных и групповых взаимодействиях в защите очень полезны упражнения 1 х 1, 2 х 2, 3 х 3. 39

***Командные действия***

Основа успеха нападения в баскетболе – коллективные действия, направленные на то, чтобы рационально создать одному из игроков удобное положение для атаки кольца. Командные действия требуют четких организационных форм, взаимопонимания, сыгранности, подчинения индивидуальных стремлений интересам всего коллектива. Нападающая команда, состоящая из очень сильных игроков, но не умеющая грамотно взаимодействовать редко может достичь победы над квалифицированным соперником.

В ходе тактических действий команда старается обеспечить:

- частичный выход под щит соперника игрока с мячом;

- беспрепятственный бросок со средней дистанции или трехочковый бросок с дальней дистанции;

- кратковременное численное превосходство;

- превосходство нападающего над защитником в росте, атлетизме, быстроте, координации;

- превосходство нападающего над защитником в психологических качествах; - страховку тела против возможностей контратаки.

Каждый вид нападения имеет свои системы командных действий («быстрый прорыв», «эшелонированный прорыв», через центрового игрока», «без центрового игрока»).

***Нападения против некоторых систем защиты:***

- нападение против зонной защиты;

- нападение против личного прессинга;

- нападение против зонного прессинга;

- нападение против смешанной защиты.

***Тактика защиты***

Хорошо организованная защита не закрепляет успех, достигнутый нападением, но и влияет на характер дальнейших действий команды (команда, имеющая надежную защиту, не боится идти на обострение игры, решительно использует броски со средних и дальних дистанций, смело, настойчиво берется за отскок).

***Перед защищающейся командой стоят задачи:***

- не дать сопернику сделать прицельный, беспрепятственный бросок в кольцо;

- отобрать у соперника мяч и создать условия контратаки;

- нарушить наигранные связи и взаимодействия между линиями и отдельными игроками соперника;

- не допустить быстрого перехода соперника в контратаку;

- не дать сопернику выйти на позицию, удобную для атаки кольца;

- воспрепятствовать передвижению соперника;

- не дать сопернику прицельно бросить мяч в кольцо;

- не допустить прохода соперника к щиту (особенно сильной правой стороны);

- не допустить передачу мяча в опасном направлении (особенно центровому или лидеру команды);

- овладеть мячом.

Групповые действия в защите предусматривают взаимодействие двух или нескольких игроков, групповой отбор мяча, взаимодействия в численном меньшинстве, борьба за отскок.

***Концентрированная защита организуется в двух системах:***

- личной защите и зонной защите (личной – опека персонального игрока, зонная защита – сосредоточение игроков защищающейся команды вокруг области штрафного броска).

Рассредоточенная защита (сначала дает соперникам «бой» на дальних подступах к своему щиту, а затем – личный прессинг).

Зонный прессинг – организация активной защиты на половине площадки «соперника».

***При использовании любого варианта зонного прессинга важно соблюдать следующие правила:***

- не допускать отрыва одной линии зонного прессинга от другой и не открывать середину площадки;

- не давать нападающему беспрепятственно выполнить длинную передачу вперед;

- при групповом отборе мяча не нужно стремиться во чтобы то ни стало отнять или выбить мяч из рук соперника (это повлечет за собой персональную ошибку);

- не оставлять мяч у себя за спиной.

**Тактика нападения**

|  |  |
| --- | --- |
| Выход для получения мяча | + |
| Выход для отвлечения мяча | + |
| Розыгрыш мяча | + |
| Атака корзины | + |
| «Передай мяч и выходи» | + |
| Наведение, пересечение. | + |

**Тактика защиты**

|  |  |
| --- | --- |
| Противодействие получению мяча | + |
| Противодействие выходу на свободное место | + |
| Противодействие розыгрышу мяча | + |
| Противодействие атаки корзины | + |
| Подстраховка | + |
| Система личной защиты | + |

**3.6 Игровая подготовка**

**Учебные игры:** Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

**НЕВОД**

**Описание.** Ограниченная площадка для игры представляет собой «море».

**Задачи.** Развитие скоростных способностей, ловкости и согласованностив действиях.

**Организация.** Из играющих выбираютдвух «рыбаков», все остальные — «рыбы». Рыбаки становятся на одной стороне за чертой площадки — «моря». Рыбы«плавают» (бегают) в море. Рыбаки, взявшись за руки, начинают ловить рыб, окружая их сцепленными руками. «Пойманные» становятся между рыбаками, взявшись с ними за руки. Вновь, сцепившись за руки, начинают ловить рыб, окружая их. Таким образом, образуетсяцепочка — «невод». Невод с каждымразом увеличивается. Игра продолжается 3 минуты, за этовремя рыбаки должны переловить какможно больше рыб.

**ВОЛК ВО РВУ**

**Описание.** Посредине зала проводятся две параллельные линии нарасстоянии 70—100 см — это«ров».

**Задачи.** Воспитание решительности, развитие прыгучести.

**Организация.** Выбираются 2 водящих - «волки», они встают в ров. Все остальныеиграющие - «козы» - размещаются наодной стороне площадки за линией «дома». На другой стороне зала прочерчивается линия «пастбища». По сигналу руководителя козы должны перебежать из домана пастбище, по дороге перепрыгивая через ров. Волки, не выходя из рва, стараются осалить как можно больше коз. Затемкозы по сигналу снова перебегают в сторону дома, а волки их ловят. После 2-хперебежек выбираются новые волки. Играют несколько раз с переменой волков. Выигрывают козы, не пойманные ни разуи те волки, которые за все время игрыпоймали больше коз.

**ПЕРЕМЕНА МЕСТ**

**Описание.** Игроки двух команд, стоя в шеренгах на противоположных сторонах площадки, располагаются в шахматном порядке.

**Задачи.** Развитие быстроты и внимания.

**Организация.** Руководитель дает заданиеигрокам принять исходное положение.

По сигналу все игроки стараются быстрееперебежать на противоположную сторону

и занять исходное положение. Постепеннозадание усложняется: ведущий называетнесколько исходных положений, которыепринимают играющие, и неожиданно длявсех дает сигнал к перебежке. Игрокидолжны, перебежав, принять последнееназванное исходное положение. Команда, игроки которой первыми встанут на противоположной стороне в исходном положении, зарабатывает очко. Игра продолжается 4 минуты.

Побеждает команда, сумевшая быстреенабрать большее количество очков.

**ПРЫГАЮЩИЕ ВОРОБУШКИ**

**Описание.** Игроки выстраиваютсяза линию баскетбольного круга, водящий - в центр.

**Задачи.** Развитие прыгучести, внимания.

**Организация.** Используется баскетбольный круг. Выбирается водящий - «кошка»,

который встает в центр круга. Остальныеиграющие - «воробьи» - располагаются

вне круга. По сигналу руководителя воробьи начинают впрыгивать в круг и выпрыгивать из него. Кошка старается пойматьворобья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Когда кошка поймает 4-х воробьев, выбирается новая кошка из непойманных. Игра продолжается 5 минут. Выигрываютворобьи, которых не поймали ни разу - 2 балла. Отмечается также кошка, сумевшая быстрее других поймать установленное число воробьев, — 2 балла. Остальные 1 балл.

**УДОЧКА-1**

**Описание.** Игра ведется в баскетбольных кругах. Игроки становятсялицом к центру круга. Водящийстоит в центре круга.

**Задачи.** Воспитание внимания, развитиепрыгучести.

**Организация.** Для игры потребуется скакалка, растянутая во всю длину. Все играющие образуют круг, а водящий со скакалкой в руках встает в центр круга. Водящий вращает скакалку под ногами подпрыгивающих игроков, постепенно поднимаяее. Участники игры внимательно наблюдают за движением скакалки и подпрыгиваютв тот момент, когда скакалка проходит около их ног. Задевший скакалку ногами встаетв середину круга на место водящего, а бывший водящий идет на его место. Играютустановленное время (4 минуты). Выигрывает тот, кто ни разу не зацепил скакалку.

**ОХОТНИКИ И УТКИ**

**Описание.** Площадка 6×9 м - это «пруд». «Утки» располагаются внутри пруда, «охотники» - по краям. Охотникам дается волейбольный мяч.

**Задачи.** Закрепление навыков передачии ловли мяча. Развитие координационныхспособностей.

**Организация.** В игре участвуют две команды по 10 человек. По сигналу руководителя охотники начинают передавать мячв разных направлениях и стараются осалить им - «подстрелить» уток. Утки, бегая и прыгая внутри прямоугольника, увертываются от мяча. Охотники, передавая мяч друг другу, неожиданно бросаютего в уток. Подстреленная утка выходит изигры и становится за кругом в стороне. Когда все утки будут подстрелены, руководитель отмечает, в течение какого времени охотники выбили из пруда всех уток.

Игроки меняются ролями и игра продолжается. После двух игр, команда охотников, быстрее перестрелявшая всех уток, становится победителем.

**ПЕРЕСТРЕЛКА**

**Описание.** Игровое поле состоит из 4-х полос. Играющие делятся на две равные команды,

и каждая свободно размещаетсяна своем поле от средней линиидо линии плена.

**Задачи.** Закрепление техники ловли мяча, развитие ловкости, координации.

**Организация.** Команды выбирают капитанов, которые после розыгрыша «идутв плен». Руководитель подбрасывает мячнад средней линией между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок стремится попасть им в соперника, не заходя заьсреднюю линию. Противник, уворачиваясьот мяча, в свою очередь пытается осалитьмячом игрока противоположной команды. Осаленный игрок идет за линию пленав противоположную команду и находитсятам до тех пор, пока свои игроки не перебросят ему мяч в руки. После этого онвозвращается в свою команду и играетнаравне с другими. Играют 5—10 минут, после чего подсчитывают пленных в каждой команде. Побеждает команда, у которой пленных больше. Можно играть до тех

пор, пока одна команда не возьмет в пленвсех соперников.

**ПЕРЕСТРЕЛКА С ДВУМЯ ИЛИ ЧЕТЫРЬМЯ МЯЧАМИ**

**Описание.**

Игроки свободно размещаютсякак при игре «Перестрелка».

**Задачи.** Закрепление техники ловли и передачи мяча. Развитие координации, ловкости, быстроты, внимания.

**Организация.** Играющие делятся на дверавные команды. В каждой команде выбираются капитаны, которые идут на территорию плена. Каждая из команд получаетодновременно по одному мячу. Получивмяч, игрок стремится попасть им в соперника, не заходя засреднюю линию. Противник, стараясь увернуться от мяча, в своюочередь пытаетсяосалить мячом игрокапротивоположной команды. Осаленныйигрок идет за линию плена в противоположную сторону. Из плена мяч можнотолько перебрасывать своим игрокам, ноне выбивать. Играют до тех пор, пока однакоманда не возьмет в плен всех соперников.

**ОБГОНИ МЯЧ**

**Описание.** Игроки выстраиваются в круг на расстоянии 1 м другот друга.

**Задачи.** Развитие быстроты и координационных способностей.

**Организация.** Играют баскетбольныммячом. Играют 2 команды по десять человек. Каждый игрок получает порядковыйномер. В руках первого игрока мяч. Послесигнала руководителя первый игрок передает мяч партнеру № 10, стоящему справа, а сам бежит влево; его задача: как можнобыстрее оббежать круг и встать на своеместо. Игрок № 10, получивший мяч, передает его следующему игроку, стоящемусправа и т.д. Когда первый возвращаетсяна свое место, он получает передачу отигрока № 2. Последний в своюочередьоббегает круг, а мяч опять идет по кругу. Игра заканчивается, когда последний игрок оббежит круг и мяч возвратится к первому. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

**ПОЙМАЙ МЯЧ ПАРТНЕРА**

**Описание.** Игроки располагаютсяза средней линией, стоя в колонне. В центр баскетбольного кругакладется мяч.

**Задачи.** Воспитание ловкости, быстроты, координации движений.

**Организация.** Участвуют 2 команды по6—8 человек. Каждая команда занимаетполовину баскетбольной площадки. На середину линий штрафного броска кладетсябаскетбольный мяч. Команды выстраиваются в колонны за центральной линией. По сигналу направляющий начинает движение к мячу, добежав, подбрасывает еговверх. Задача второго игрока — пойматьмяч и так же подбросить его вверх. Ловитмяч третий игрок и т.д. После подбрасывания первый игрок бежит на угол площадки и все последующие игроки должнывыстроиться за ним. Задача команды - контролируя мяч (не допуская ударов мячаоб пол), переместиться в указанное место. Побеждает команда, которая быстреесправилась с задачей за меньшее время.

**ПЕРЕДАЧА МЯЧА ПРИСТАВНЫМИ ШАГАМИ**

**Описание.** Игроки располагаются в колонне по центру площадки, рассчитываются на 1-й, 2-й(1-е — направо, 2-е — налево), становятся спиной друг к другу.

**Задачи.** Совершенствование перемещенийв стойке баскетболиста. Развитие координации движений, специальной выносливости.

**Организация.** У стоящего впереди находится баскетбольный мяч. По сигналу игроки одновременно приставными шагамив правую сторону расходятся до боковыхлиний, касаются ее правой ногой и смыкаются к центру (приставными шагамивлево), проходят насквозь до противоположных боковых линий и, начиная с этогомомента и все последующие разы, выполняют поворот на 180º. Опять смыкаютсяв центр, первый игрок передает мяч второму, снова расходятся до противоположных линий, выполняют поворот и т.д. Игра продолжается, пока мяч не окажетсяу последнего игрока.

**КРУГОВАЯ ОХОТА**

**Описание.** Играют две команды. Каждая размещается по кругу: одна -по внешнему, другая – повнутреннему.

**Задачи.** Развитие быстроты двигательнойреакции, внимания**.**

**Организация.** По первому сигналу игроки передвигаются приставными шагамиили скачками в указанном направлении. По второму сигналу игроки внешнегокруга разбегаются, а стоящие во внутреннем стремятся осалить тех, что стоялинапротив, преследуя их по всей площадке. Когда все игроки окажутся пойманными, команды меняются ролями и игра повторяется. Выигрывает команда, которая осалит соперников за более короткое время.

**ОХРАНЯЕМЫЕ МИШЕНИ**

**Описание.** Чертится большойкруг, внутри которого обозначается второй, радиусом на 2 метра меньше первого. В меньший кругставится от 3 до 5 кеглей.

**Задачи.** Развитие внимания, ловкости.

**Организация.** Играющие делятся на дверавные команды. Игроки каждой командырасполагаются за большим кругом с одниммячом в руках. В пространстве междудвумя кругами становятся по 4 «сторожа»от каждой команды соперника. Задача каждой команды — сбить волейбольныммячом большее количество кеглей. Сторожа, бегая по пространству между кругами, отбивают мячи другой команды, направленные в кегли, а пойманные мячи онибросают своим игрокам, стоящим за кругом. Каждая сбитая кегля ставится вновь, при этом игра временно приостанавливается и объявляется счет очков: за каждуюсбитую кеглю соответствующая командаполучает 1 очко. Выигрывает команда,

получившая за установленное время (5-7 минут) большее количество очков.

**МЯЧ СРЕДНЕМУ**

**Описание.** Для проведения игрытребуется баскетбольный мяч. Игроки выстраиваются по кругуна расстоянии вытянутых рук. Первый номер становится в середину круга с мячом в руках.

**Задачи.** Развитие и совершенствованиеловкости и координации движения.

**Организация.** Играющие делятся на дверавные команды по 7—9 человек. Игроки

рассчитываются по порядку номеров. Посигналу руководителя центральный игрок,

находящийся в круге, передает мяч второму номеру, получает от него обратную передачу, дальше перебрасывает мяч третьему и получает обратно, те же самые действия совершаются со всеми игроками. Когда первый игрок (располагающийсяв центе) получит мяч от последнего (по нумерации) игрока, он передает его второму

игроку и меняется с ним местами. Второйигрок становится в середину круга и таким же образом продолжает игру: передаетмяч третьему игроку, получает от него, передает четвертому и т.д. Игра заканчивается, когда все участники игры побывают в роли центрового игрока. Побеждаеткоманда, первой закончившая передачимяча.

**3.7 Воспитательная подготовка**

В «Концепции развития физической культуры и спорта в РФ, принятой Правительством РФ отмечено, что всесторонне и эффективное развитие физической культуры и спорта является важной составляющей частью государственной политики. Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового поколения. На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей: развития качеств личности гражданина и профессиональной подготовки спортсмена.

В связи с этим, главная цель воспитательной работы заключается в формировании у них высоких морально-волевых качеств, патриотического чувства к Родине, коллективизма, дисциплины и трудолюбия, формирования моральной и психической готовности активно тренироваться и соревноваться за честь России. В воспитательной работе спортсменов важную роль играет непосредственно спортивная деятельность, дающая большие возможности.

**Воспитательная работа со спортсменами строится на принципах:**

* признания общечеловеческих ценностей и приоритета личности; индивидуального подхода к спортсмену.
* сочетание требовательности с уважением личности.
* единства обучения и воспитания.
* воспитания в коллективе и через коллектив.

В соответствии с поставленной целью воспитательной работы вытекают задачи, которые необходимо решать в процессе образования:

1. Воспитатние правильного мировоззрения у спортсмена, предполагающего четкое понимание спортсменом - целей и задач подготовки.

2. Развитие потребностей в здоровом образе жизни, готовности и способности следовать нормам, правилам и традициям культуры и спорта, избранного вида спорта.

3.Формирование правильного отношения к статусу спортсмена. Методами воспитательной работы со спортсменами служат убеждение, поощрение, наказание, упражнение, личный пример тренера. Формами воспитательной работы являются индивидуальные и коллективные беседы, анкетирование и опрос, информирование учащихся по вопросам политического, социального и иных проблем в обществе и государстве; проведение встреч с замечательными людьми; организация и проведение праздничных мероприятий.

**3.8 Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

**1.Общая психологическая подготовка** осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;

- развитие процессов восприятия;

- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

- развитие способности управлять своими эмоциями;

- развитие волевых качеств.

**Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.**

В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного баскетболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности баскетболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива, какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

**Развитие процессов восприятия.**

Специфика баскетбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у баскетболистов выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Игра в баскетбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У баскетболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности. Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у баскетболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство площадки», «чувство времени».

**Развитие внимания.**

Успешность технических и тактических действий баскетболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных баскетболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

**Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.**

*У* баскетболистов необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

**Развитие способности управлять эмоциями.**

Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность баскетболистов как в процессе тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Спортивная подготовка юных баскетболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы занимающийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

**Воспитание волевых качеств.**

Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно - соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в баскетбол, а субъективные - особенностями личности спортсмена. Основные волевые качества, которыми должен обладать баскетболист - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса спортивной подготовки и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

2.**Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:**

-осознание игроками задач на предстоящую игру;

- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);

- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;

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

Каждый баскетболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни баскетболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему: - спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцентировать внимание спортсменов на определенные действия игроков соперника, как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены и по различным причинам - для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д.

Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом, недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности и т.п. Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры. Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры. В заключении следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей баскетболистов.

**4 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Методическое обеспечение программы направленно на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

**Важнейшее требование к занятиям:**

* дифференцированный подход к обучающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности;
* формирование у подростков навыков для самостоятельных занятий спортом и получения новых знаний.

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения.

***Индивидуализация обучения*** предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровнего обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разно уровневом обучении. Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

***Игровые и групповые технологии*** (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений.

Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно. Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей. Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

**Дидактические принципы построения образовательного процесса**

**1.Принцип сознательности**. Учащиеся должны знать и понимать цели и задачи обучения, а также пути достижения целей и задач обучения.

**2.Принцип активности**. Необходимо построить учебный процесс таким образом, чтобы учащиеся не просто воспринимали предлагаемый материал, но и стремились закрепить полученные знания и умения, анализировали ошибки и достижения свои и товарищей, самостоятельно решали поставленные задачи.

**3.Принцип систематичности**. Постепенная и последовательная подача нового материала, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок.

**4.Принцип наглядности**. Обучение должно быть наглядным и включать в себя практический показ изучаемых действий, показ наглядных пособий, плакатов и фильмов, совместные занятия со старшими учащимися, посещение мероприятий по профилю деятельности и т.п.

**5.Принцип доступности**. Предполагает своевременное изучение программного материала, его соответствие полу, возрастным особенностям и физическому развитию учащихся. Для каждой группы и подгруппы (звена) должен быть составлен рабочий (поурочный) план занятий и обеспечены нормальные условия образовательного процесса.

**6.Принцип прочности**. Необходимо стремиться к тому, чтобы приобретенные знания, умения и навыки учащихся были прочно закреплены, в первую очередь практически. Для этого необходимо участие учащихся в соревнованиях, где полученные умения и навыки можно проверить на практике, в выездных мероприятиях, а также постоянное поддержание интереса учащихся к занятиям.

**7.Принцип контроля**. Необходим регулярный контроль, за усвоением учащимися программного материала, что дает возможность анализировать ход образовательного процесса и вносить в него необходимые изменения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Форма**  **занятий** | **Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса** | **Дидактический**  **материал,**  **техническое оснащение** | **Форма**  **контроля** |
| Теоретическая подготовка | - беседа;  -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов  - самостоятельное чтение специальной литературы;  -практические занятия | - сообщение новых знаний;  - объяснение;  - работа с учебно-методической литературой;  -работа по фотографиям;  -работа по рисункам;  -работа по таблицам;  -практический показ. | - фотографии;  - рисунки;  -учебные и методические пособия;  -специальная литература;  -учебно-методическая литература;  -научно-популярная литература;  - спортивный инвентарь. | - участие в беседе;  -краткий пересказ учебного материала;  -устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам. |
| Общая физическая  подготовка | -учебно-тренировочное занятие | - словесный;  - наглядный;  - практический;  - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)  - занятие поточным методом;  - круговая тренировка;  - занятие фронтальным методом;  - работа по станциям;  - самостоятельные занятия;  - тестирование. | -учебные и методические пособия;  -учебно-методическая литература.  - скакалки;  - гимнастические скамейки;  - гимнастическая стенка;  - гимнастические маты;  - резиновые амортизаторы;  - перекладины;  - мячи;  - медболы;  - шведская стенка. | контрольные нормативы по общей физической подготовке.  - врачебный контроль. |
| Специальная физическая подготовка | - учебно-тренировочное занятие | - словесный;  - наглядный;  - практический;  - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)  - занятие поточным методом;  - круговая тренировка;  - занятие фронтальным методом;  - работа по станциям;  - самостоятельные занятия;  - тестирование | - фотографии;  - рисунки;  - учебные и методические пособия;  -учебно-методическая литература;  - футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи;  - набивные мячи;  -утяжелители для рук и ног  - фишки;  - гимнастические маты;  - скакалки | контрольные нормативы и упражнения  текущий контроль. |
| Техническая и тактическая подготовка | -учебно-тренировочное занятие  - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная. | - словесный;  - наглядный;  - практический;  - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | - фотографии;  - рисунки;  - учебные и методические пособия;  -учебно-методическая литература;  - медболы;  - баскетбольные мячи;  - стойки, фишки;  - утяжелители для рук и ног;  - набивные мячи;  - резиновая лента | контр.упр. нормативы и контр.  тренировки.  текущий контроль.  учебно-тренировочные игры; помощь в су действе. |
| Соревнования | - контрольная тренировка;  - соревнование | - практический; | - баскетбольные кольца;  - баскетбольные мячи. | протокол соревнований, промежуточный, итоговый |
| Контрольно-переводныеиспытания | фронтальная, индивидуально-фронтальная. | - практический;  - словесный;  - тестирование; | - фишки,  - методические пособия | протокол  вводный, текущий. |
| Медицинский контроль | групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная. | - практический;  - словесный; | - оборудование для тестирования. | вводный. |

1. **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1.Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ <http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/>

2.Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» <https://www.referent.ru/1/213368>

3.Федеральный закон Российской Федерации от 25 декабря 2012 г. N 257-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

4. Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г. № 19993.

5. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10

6. Приказ Минспорта РФ от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

7.Официальный сайт компании Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>

8. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют.//Физкультура в школе – 1990.-№7с. 15-17. 5.

9. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). Москва, 1997. – 476 с. 6.

10. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2007 г. и другие источники.

11. Литвинов Е.Н. Виленский М.Я. Туркунов Б.И., Захаров Л.А. «Программа физического воспитания учащихся I-XI классов, основанная на одном виде спорта».

12. Костикова Л.В. «Баскетбол», Москва «Физкультура и спорт» 2002 г.

13. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.

14. В.И. Лях, М.Я. Виленский. ФГОС Физическая культура. Рабочая программа Предметная линия учебников 5-9 класс.

15. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.

16. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 256 с.

17. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе. Пер. с англ. М., ФиС, 1999 г. 18. Билл Гатмен и Том Финнеган «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ \* Астрель 2007 г.

19. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: АСТ, Астрель, 2006г. - 211, [13] с.: с илл.

20. Гомельский Е.Я. Энциклопедия баскетбола Гранд Фаир 2002 г.

21. Материал газеты «Спорт в школе» (2008 г.) «Баскетбольная секция в школе»

Гомельский Е. Я.

22. Методическое пособие Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.

23. Швапйко Л.Г. развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. Минск 2008 г.

24. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008. - 62 с.

25. Учебное пособие «Физическая подготовка баскетболистов», Яхонтов Е.Р., СПБ, 2007 г.;

26. Учебно-методическое пособие «Игры в тренировке баскетболистов», Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С. и др., 2008 г.;

27. Государственное бюджетное образовательное учреждение города Москвы Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания (ГБОУ ЦОМОФВ), Москва 2013 г. «Учебная программа дополнительного образования для детей 7-17 лет» (проект) Шпотин В.А.

28. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.

29.Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.

30. Гомельский А.Я. Баскетбол секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений.– М.: А Генетю «ФАИР», 2007.

**6 ПРИЛОЖЕНИЕ**

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

*Таблица №2*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные  упражнения  /тест/ | Возраст  /лет | Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий  3 | Средний  4 | Высокий  5 | Низкий  3 | Средний  4 | Высокий  5 |
| **Бег 30м,сек** | 6-7 | 7.5 | 7.4-6.2 | 6.1 | 7.6 | 7.5-6.4 | 6.3 |
| 8 | 7.1 | 7.0-6.0 | 5.9 | 7.3 | 7.2-6.2 | 6.1 |
| 9 | 6.8 | 6.7-5.7 | 5.6 | 7.0 | 6.9-6.0 | 5.9 |
| 10 | 6.6 | 6.5-5.6 | 5.5 | 6.6 | 6.5-5.6 | 5.5 |
| 11 | 6.3 | 6.2-5.5 | 5.4 | 6.4 | 6.3-5.5 | 5.4 |
| 12 | 6.О | 5.9-5.4 | 5.3 | 6.3 | 6.2-5.4 | 5.3 |
| 13 | 5.9 | 5.8-5.2 | 5.1 | 6.2 | 6.1-5.3 | 5.2 |
| 14 | 5.8 | 5.7-5.1 | 5.0 | 6.1 | 6.0-5.2 | 5.1 |
| 15 | 5.5 | 5.4-4.9 | 4.8 | 6.0 | 5.9-5.1 | 5.0 |
| 16 | 5.2 | 5.1-4.8 | 4.7 | 6.1 | 6.0-5.0 | 4.9 |
| 17-18 | 5.1 | 5.0-4.7 | 4.6 | 6.1 | 6.0-5.0 | 4.9 |
| **Челночный бег**  **30 х 10 м/сек.** | 6-7 | 11.2 | 11.1-10.0 | 9.9 | 11.7 | 11.8-10.3 | 10.2 |
| 8 | 10.4 | 10.3-9.2 | 9.1 | 11.2 | 11.1-9.8 | 9.7 |
| 9 | 10.2 | 10.1-8.9 | 8.8 | 10.8 | 10.7-9.4 | 9.3 |
| 10 | 9.9 | 9.8-8.7 | 8.6 | 10.4 | 10.3-9.2 | 9.1 |
| 11 | 9.7 | 9.6-8.6 | 8.5 | 10.1 | 10.0-9.0 | 8.9 |
| 12 | 9.3 | 9.2-8.4 | 8.3 | 10.0 | 9.9-8.9 | 8.8 |
| 13 | 9.2 | 9.1-8.4 | 8.3 | 10.0 | 9.9-8.8 | 8.7 |
| 14 | 9.0 | 8.9-8.1 | 8.0 | 9.9 | 9.8-8.7 | 8.6 |
| 15 | 8.6 | 8.5-7.8 | 7.7 | 9.8 | 9.7-8.6 | 8.5 |
| 16 | 8.2 | 8.1-7.4 | 7.3 | 9.7 | 9.6-8.5 | 8.4 |
| 17-18 | 8.1 | 8.0-7.3 | 7.2 | 9.6 | 9.5-8.5 | 8.4 |
| **Прыжок в длину с места**  **/см/** | 6-7 | 100 | 105-150 | 155 | 85 | 90-145 | 150 |
| 8 | 110 | 115-160 | 165 | 90 | 95-150 | 155 |
| 9 | 120 | 125-170 | 175 | 110 | 115-155 | 160 |
| 10 | 130 | 135-180 | 185 | 120 | 125-165 | 170 |
| 11 | 14 | 145-190 | 195 | 130 | 135-180 | 185 |
| 12 | 145 | 150-195 | 200 | 135 | 140-185 | 190 |
| 13 | 150 | 155-200 | 205 | 140 | 145-195 | 200 |
| 14 | 160 | 165-205 | 210 | 145 | 150-195 | 200 |
| 15 | 175 | 180-215 | 220 | 155 | 160-200 | 205 |
| 16 | 180 | 185-225 | 230 | 160 | 165-205 | 210 |
| 17-18 | 190 | 195-235 | 240 | 160 | 165-205 | 210 |
| **Наклоны вперед из положения стоя /см/**  **Для всех возрастов.** |  | -10-0 | 0.5-10.5 | 11 | -5+5 | 5.5-15.5 | 16 |
| **Подтягивание на**  **высокой**  **перекладине из виса (мальчики),**  **/кол-во раз/ сгибание/разгибание рук в упоре лежа (девочки) /кол-во раз/** | 6-7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17-18 | 1  1  1  1  1  1  1  2  3  4  5 | 2-3  2-3  2-4  2-4  2-5  2-6  2-7  3-8  4-9  5-10  6-11 | 4  4  5  5  6  7  8  9  10  11  12 | 2  3  3  4  4  4  5  5  5  6  6 | 3-11  4-13  4-15  5-17  5-18  5-19  6-18  6-16  6-15  7-17  7-17 | 12  14  16  18  19  20  19  17  16  18  18 |