

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Кулундинская спортивная школа»
Кулундинского района Алтайского края

Принято решением
педагогического совета
МБУ ДО «Кулундинская СШ»
от 07.04.2023 № 4

Утверждено приказом директора
МБУ ДО «Кулундинская СШ»
От 07.04.2023 г. № 01-09/29



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП
ПО БАСКЕТБОЛУ**

Срок реализации: 1 год

Составитель программы

тренер-преподаватель
по баскетболу
Слепакова Ольга Игоревна.

Кулунда 2023г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу для спортивно-оздоровительных групп (далее–Программа) разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (ред. от 07.06.2013), приказами Министерства спорта Российской Федерации.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе.

В нормативной части Программы сформулированы задачи деятельности учреждения, режимы тренировочной работы, условия зачисления в спортивно-оздоровительные группы и отчисления из них.

Методическая часть Программы отражает особенности подготовки баскетболистов на спортивно-оздоровительном этапе. Рекомендуемая направленность образовательного процесса определена с учетом благоприятных периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в спорте, характера и направления различных нагрузок. Приводятся организационно-методические указания, учебный план, программный материал, материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике.

В спортивно – оздоровительную группу зачисляются дети от 7 до 17 лет, имеющих разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно – оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

Одной из концептуальных основ деятельности учреждения является сохранение и укрепление здоровья детей в процессе обучения.

Спортивно-оздоровительный этап проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от одного года до нескольких лет.

К занятиям на этом этапе допускаются дети, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача.

Возрастной диапазон обучающихся в одной учебной группе не должен быть более трех лет.

На спортивно-оздоровительном этапе решаются следующие **задачи**:

- Формирование у детей интереса к спорту и баскетболу;
- Всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- Укрепление здоровья, закаливание организма;
- Воспитание личностных качеств;
- Освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств;
- Овладение основами техники и тактики баскетбола.

Критериями успешности прохождения обучающихся данного этапа являются:

- Стабильность списочного состава детей, посещаемость;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

Результатами реализации Программы являются:

- формирование знаний, умений и навыков по баскетболу;
- выполнение нормативов по ОФП;
- вовлечение в систему регулярных занятий.

2.1. Режимы тренировочной работы

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	10	25	3,5	154

2.2. Порядок приема, условия зачисления в спортивно-оздоровительные группы и отчисления из них

Прием детей в спортивно-оздоровительные группы осуществляется приказом директора по заявлению родителей (законных представителей), независимо от их национальности вероисповедания, с анкетными данными о ребенке и при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься баскетболом.

Отчисление обучающихся производится последующим основаниям:

- личное заявление обучающегося, его родителя (законного представителя);
- пропуск более 40% тренировочных занятий в течение месяца без уважительных причин;
- медицинское заключение о состоянии здоровья обучающегося, препятствующее его дальнейшему обучению;
- установление применения обучающимся допинговых средств и(или) методов, запрещенных к использованию в спорте;
- нарушение спортивной этики режима спортивной подготовки;
- завершение обучения;
- не выполнение обучающимся в установленные сроки без уважительных причин тренировочного плана или контрольно-переводных нормативов;
- по решению Администрации Учреждения за совершение противоправных действий;
- за грубые и неоднократные нарушения обучающимися Устава Учреждения и других локальных актов в части ведения образовательной

При планировании и проведении занятий детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники баскетбола, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы центральной нервной системы. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей юных баскетболистов.

При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне надо обращать внимание обучаемых на овладение скоростным маневрированием в движении с мячом лицом и спиной вперед, выбор позиции, взаимодействие с партнерами, взаимостраховка, отбор мяча у противника и с помощью силового единоборства туловищем.

Для успешного освоения атакующих индивидуальных и тактических действий баскетболисты должны уметь хорошо владеть мячом. При этом начинать надо с освоения передач мяча. Слабое владение передачами, сводит на нет любые тактические построения.

3.2. Учебный план

Учебный план подготовки баскетболистов – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов подготовки спортсменов. При составлении учебного плана следует исходить из специфики баскетбола, возрастных особенностей обучающихся, основополагающих положений теории методики баскетбола. Чтобы план был реальным, понятным, выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной и игровой деятельности. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики баскетбола, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК для СОГ

Таблица №4

Темы:	Теория / часы	Практика / часы	Кол-во часов
Вводное занятие	1		1

	Строение и функции организма человека				2								2
	Общая и специальная физическая подготовка					1							1
	Беседа о здоровом образе жизни.						2						2
	История и развитие мирового и отечественного баскетбола.							2					2
	Правила игры в баскетбол.								3				3
	Заключительное занятие.									1			1
2	ОФП												90
	Общие развивающие упражнения	3	3	4	4	3	4	4	4	5	2		36
	Подвижные игры	3	3	3	3	2	2	3	3	2	1	2	27
	Спортивные игры	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3		27
3	СФП												50
	Развитие силовых качеств.			1	2	2	2	2	2		2		13
	Развитие быстроты			2	2	2	1	2	2	2	2		15
	Развитие специальной выносливости			2	2	1	1	2	1	1	2		12
	Развитие техники, реакции и ориентировки					2	1	1	2	1	2	1	10
	Итого:	9	10	16	18	15	16	19	19	15	14	3	154

3.3. Программный материал для практических занятий

3.3.1 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка включает в себя правила поведения на занятиях, технику безопасности, формирование знаний об истории развития и современного состояния баскетбола, строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

1. *Вводное занятие.* Знакомство с детьми. Цели, задачи и содержание работы группы в предстоящем учебном году. Правила поведения в учебном заведении. Изучение правил охраны труда, инструктаж по ТБ, пожарной безопасности, знакомство с достижениями спортсменов, демонстрация кубков и медалей.

2. *Физическая культура и спорт в России.* Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. История возникновения баскетбола.

3. *Оборудование и инвентарь.* Разметка площадки. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе тренировки соревнований. Тренажерные устройства, технические средства.

4. *Строение и функции организма человека.* Краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

5. *Общая и специальная физическая подготовка.* Понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости,

быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесии); основные термины.

6.Беседа о здоровом образе жизни.

Значение здорового образа жизни. Базовые представления о приемах самоконтроля. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Профилактика вредных привычек средствами физического воспитания. Цели физического воспитания. Оценка самочувствия по внешним показателям и внутренним ощущениям. Двигательный опыт и его роль в овладении новыми движениями.

Возникновение баскетбола. Лекция об истории и развитии баскетбола. Первые шаги баскетбола в мире и у нас в стране. Развитие баскетбола среди школьников. Описание игры. Показ наглядных материалов.

8. Правила игры в баскетбол.

Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по баскетболу среди школьников.

9.Заключительное занятие. Подведение итогов работы объединения по интересам за год.

Текущий контроль осуществляется в течение учебного года в форме устного опроса.

3.3.2 Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Учебный план

Таблица №5

Темы:	Теория / часы	Практика / часы	Кол-во часов
Общие развивающие упражнения	2	34	36
Спортивные игры	1	26	27
Подвижные игры	1	26	27
Итого:	4	86	90

Правила выполнения общеразвивающих упражнений.

Развитие силы (силовая подготовка)

1. Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений). Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера)
2. Упражнения на снарядах и со снарядами.

3. Упражнения из других видов спорта.

4. Подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты (скоростная подготовка)

1. Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных

2. их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

3. Подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости

1. Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.

2. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба).

3. Подвижные спортивные игры.

Развитие ловкости (координационная подготовка)

1. Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.

2. Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения.

3. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости

1. Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнение из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

2. Подвижные игры

3. Спортивные игры.

3.3.3. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

1. Упражнения для развития силовых качеств.

2. Упражнения с отягощениями, гантели, набивные мячи, мешки с песком, упражнения со штангой, применяемые для общей физической подготовки с некоторым увеличением веса, количества повторений и скорости выполнения отдельных упражнений.

3. Упражнения на гимнастических снарядах с преодолением собственного веса, с сопротивлением партнера и применением отягощений.

4. Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития быстроты.

1. Стойка игрока, передвижение игрока в стойке.

2. Остановка прыжком.

3. Ловля и передача мяча со сменой мест.

4. Челночный бег.

5. Бег с изменением направления.

Упражнения для развития специальной выносливости.

1. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест.
2. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.
3. Ведение мяча с изменением направления.
4. Бросок мяча одной рукой с места,
5. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита.
6. Сочетание пройденных элементов, бросок по кольцу после ведения и остановки.
7. Ведение мяча с изменением направления и скорости, остановка в два шага.
8. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении, передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах, передача мяча одной рукой от плеча.
9. Игра в защите, опека игрока.

Упражнения для развития техники реакции и ориентировки.

1. Бросок в корзину одной рукой после движения, бросок в корзину одной рукой после ведения, броски мяча в корзину в движении после двух шагов;
2. Повороты на месте, остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх, ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока;
3. Передача мяча одной рукой от плеча после ведения, передача мяча на месте с отскоком от пола;
4. Броски в движении после двух шагов, бросок в прыжке одной рукой с места.
5. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов, толкаясь одной ногой, штрафной бросок.
6. Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча.

4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Под тактикой баскетбола следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником. В зависимости от положений игры и непрерывно изменяющейся обстановки команда должна применять наиболее целесообразную тактику. Чем разнообразнее тактика команды, тем больше у нее шансов на успешные выступления. Для ведения борьбы игроки применяют тактические комбинации и индивидуальные тактические действия.

В процессе игры в баскетбол происходит непрерывное чередование между игрой в защите и игрой в нападении. С момента овладения мячом одним из игроков команды вся пятерка переходит в нападение и стремления игроков направлены к тому, чтобы прорвать оборону противника и добиться результата. С момента потери мяча команда целиком переходит к обороне, и каждый игрок

стремится возможно скорее овладеть мячом, не дав забросить его в свою корзину. Таким образом успех команды зависит от качества игры и в нападении, и в защите. Поскольку вся игра складывается из действий каждого из пяти участников команды, описание тактики начинается с индивидуальных действий игрока в защите и в нападении. Под индивидуальными тактическими действиями игрока понимаются его преднамеренные действия, выражающиеся в выборе места на площадке, в непосредственной борьбе с противниками (в пределах правил игры) и в обманных действиях.

Под тактической комбинацией понимается преднамеренное (с тем или иным замыслом) взаимодействие двух и более игроков одной команды, выражающееся в перемещениях игроков и передачах мяча между ними.

Комбинации могут быть разучены заранее, тогда определяются точно роль каждого игрока и последовательность, а также направление передач и перебежек. Чаще же комбинации возникают в процессе игры, и тогда их успех зависит, главным образом, от находчивости игроков.

Каждая комбинация должна быть направлена к решению определенной частной задачи, неразрывно связанной с общей системой игры. Чем разнообразней будут комбинации, тем больших успехов добьется команда. Каждой команде рекомендуется разучить несколько основных комбинаций, но поскольку их проведение зависит от действий противника, необходимо иметь различные варианты окончания комбинаций. Разучивание слишком большого количества комбинаций нецелесообразно: это загружает игроков и до известной степени ограничивает их инициативу.

Передача в парах. Эта комбинация является простейшей и применяется начинающими игроками. Два игрока, расположенные в 4-6 шагах один от другого, продвигаются вдоль площадки, передавая мяч друг другу. Если продвижение происходит быстро и мяч передается без задержки, то удастся в короткий срок приблизиться к щиту противника и атаковать корзину. Наибольшее применение находит данная комбинация в передовой зоне, когда против двух нападающих оказывается один противник.

Передача в тройках. В комбинации участвуют три игрока, находящиеся на одной линии в 3-5 шагах друг от друга. Продвигаясь вдоль площадки, они передают между собой мяч. Средний игрок может передавать в любую сторону, а крайние - среднему или друг другу. Учитывая, что поперечные передачи легко перехватываются, данная комбинация имеет ограниченное применение.

Передача треугольником. Данная комбинация является усовершенствованной разновидностью предыдущей, и по существу большинство игровых положений сводится к передаче в треугольнике. Положение треугольника должно создаваться игроками, свободными от мяча. Как только мяч оказывается у партнера, ближайšie к нему игроки должны выбегать вперед с разных от него сторон. Таким образом, если сделать три передачи между игроками, то получится замкнутый треугольник, отсюда и название комбинации. Естественно, что передача без продвижения не приносит успеха, поэтому после передачи мяча одному из партнеров, находящемуся в более выгодном положении, освободившийся игрок должен выбирать такое

место, чтобы в сочетании с третьим партнером снова создать условия для дальнейшего продвижения вперед. При проведении этой комбинации следует исходить из двух положений: чтобы игрок с мячом, образующий вершину треугольника, находился ближе к своему щиту, чем два других партнера, которые своими выходами обязаны угрожать корзине противника. Во-вторых, чтобы игрок, получивший мяч, в первую очередь использовал третьего партнера и только при невозможности этого возвращал мяч снова тому же, от кого получил. Комбинация «треугольник» требует быстрой передачи мяча и смены мест между игроками.

Система игры.

Под системой понимается та или иная определенная организация действий игроков команды для ведения игры. Если игра будет проходить бессистемно, даже при высокой технике отдельных игроков, команда не добьется высоких результатов. Поэтому каждая команда должна выбрать для себя определенную систему игры в защите и в нападении как основу и, кроме того, достаточно грамотно применять другие системы игры. Система не является чем-то неизменным, наоборот, она должна быть гибкой и видоизменяться в зависимости от условий игры и действий команды противника. При выборе основной системы игры следует исходить из своих технических и тактических возможностей, а также из физических особенностей игроков. Выбор системы игры для встречи с командой, кроме того, определяется особенностями игроков и всей игрой этой команды в целом.

Так, например, команде, игроки которой малоподвижны и обладают высоким ростом, не подойдет система стремительного нападения. Точно так же, как и для быстрых и подвижных игроков низкого роста не подойдет система постепенного нападения или зонная система защиты. Они не смогут препятствовать противникам высокого роста бросать издали, а также успешно бороться за мяч под щитом.

Вполне естественно, что невозможно сразу выбрать определенную систему, не испытав различных вариантов.

Независимо от принятой системы игры в нападении, после того, как команда овладевает мячом, свои действия она начинает с контратаки или с атаки. Это два совершенно различных игровых положения, которые должны быть точно поняты.

Контратака. Когда команда внезапно овладевает мячом в процессе игры и начинает нападать, такое положение называется контратакой, т. е. в ответ на нападение противника немедленно следует контрнападение.

Контратака применяется в следующих случаях:

- когда мяч отобран у команды противника на лету;
- когда мяч вырван или выбит из рук противника;
- после овладения мячом при его отражении от своего щита.

Контратака представляет большое преимущество потому, что игроки противника находятся в невыгодных условиях. Они расположены далеко от своей стойки и в большинстве случаев спиной к ней. Следовательно, для

перехода к защите им необходимо предварительно повернуться кругом, а затем уже двигаться или отступить спиной вперед.

Игроки команды, овладевшей мячом, находятся в лучшем положении, так как обычно они расположены лицом к щиту противника, поэтому с момента получения мяча сразу же устремляются вперед, получая за счет быстроты передвижения территориальное преимущество. Таким образом, основное преимущество контратаки заключается в возможности получения численного преимущества в передовой зоне. Учитывая эту особенность, команды должны стремиться к применению в каждом возможном случае контратаки как наиболее активной формы нападения.

Эффективность контратаки заключается в скорости проведения. Быстрота контратаки определяется первоначальным рывком и скоростью передвижения каждого игрока, а главным образом своевременностью первой и последующих передач. Стоит только игроку, овладевшему мячом, ударить его о площадку, сделать лишний поворот или просто задержать мяч на лишнюю долю секунды, как противники сумеют оттянуться и, заняв исходные положения для защиты, предотвратить контратаку.

При удачном начале контратаки не следует всем игрокам одновременно бросаться к щиту противника. Хотя каждому игроку предоставляется полная инициатива действий, необходимо перемещаться с учетом движения своих партнеров. Следует обязательно соблюдать некоторое эшелонирование, что упорядочит контратаку и обеспечит страховку на случай потери мяча и контратаки противника.

Если контратаку не удалось закончить броском в корзину, то следует переходить к атаке, которая должна проводиться сообразно принятой командой тактике.

Атакой называется такое игровое положение, когда команда начинает нападение на противников, успевших организовать свою защиту. Обычно атака начинается при вбрасывании мяча из-за боковой или лицевой линии своей тыловой зоны, а также после неудавшейся контратаки.

Основные положения. Во всех случаях при атаке и контратаке необходимо придерживаться следующих основных положений:

1) ни один игрок не должен быть без движения. Всякий сделавший передачу обязан переменить свое место с тем, чтобы быть готовым к приему мяча, или должен поставить заслон;

2) необходимо, чтобы передачи следовали одна за другой без задержки, однако быстрота передач не должна отражаться на их точности и целесообразности;

3) следует избегать нескольких повторных передач между двумя игроками;

4) передавая мяч в движении, следует стараться не подпрыгивать. На прыжок тратится время, передача с прыжком менее точна, а главное, что этот прыжок обнаруживает начало передачи;

5) игрока, прорывающегося с мячом к щиту, следует обязательно сопровождать с такой же скоростью сзади или с фланга для того, чтобы принять от него передачу, если он не сможет сделать бросок;

6) при отскоке мяча от щита игроки ни в коем случае не должны ожидать его снижения стоя на месте. Необходимо подпрыгивать, стремясь овладеть мячом в высшей точке.

5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка баскетболистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической, игровой) и проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки баскетболистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

В процессе подготовки баскетболиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь баскетболу). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции.

В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий, при этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер-преподаватель должен четко сформулировать игровое задание каждому баскетболисту. Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке—важнейшее качество баскетболиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение мяча, игроков противника и партнеров, объективно оценивать игровую ситуацию—важные составляющие мастерства баскетболиста. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

Эффективность игровой деятельности баскетболистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях баскетболист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом,

концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов – его устойчивостью.

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают баскетболисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации астенических эмоций следует:

1. Включать в тренировку не традиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у баскетболистов уверенность в своих силах;
2. Применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа тренер-преподаватель формирует прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость, трудолюбие) в сочетании с волевыми (решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность).

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру-преподавателю и является обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с воспитанием и развитием физических качеств обучающихся.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций:

- Регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- Совместное празднование дней рождений;
- Подготовка и уборка мест тренировочных занятий.
- Экскурсии.
- Беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией учреждения;
- Родительские собрания;
- Индивидуальные консультации с медиком;
- Участие родителей в мероприятиях посвященных праздничным датам совместно с детьми;

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о ВОВ, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании баскетболиста является

воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного баскетболиста. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

7. КОНТРОЛЬ ЗА ПОДГОТОВКОЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Контроль является составной частью подготовки баскетболистов и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии баскетболиста в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводятся в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- 1) Врачебные обследования;
- 2) Антропометрические обследования;
- 3) Тестирование уровня физической подготовленности;
- 4) Расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- 5) анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии баскетболиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

- Контроль уровня подготовленности баскетболиста (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).
- Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).
- Оценка и контроль текущего состояния баскетболиста осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого баскетболиста чрезвычайно важно для тренера-преподавателя, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

8. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ по общефизической и специальной подготовленности для спортивно-оздоровительных групп Декабрь

№	Контрольные упражнения	Группы	СОГ
ОФП			
<i>Быстрота</i>			
1.	Бег 20 м (с)	Ю	04,5
		Д	04,7
2.	Скоростное ведение мяча 20 м (с)	Ю	11,0
		Д	11,4
<i>Скоростно-силовые качества</i>			
3.	Прыжок в длину с места (см)	Ю	130
		Д	115
4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	Ю	25,0
		Д	22,0

1. **Бег 20 метров.** Выполняющий упражнение находится на лицевой линии, по сигналу начинает бег с ускорением на отрезке 20 метров.

2. **Прыжок в длину с места.** Выполняющий встает на исходную позицию, между ногами расстояние 10-15 см. Взмахом рук и одновременными перекатами с пятки на носок на третий размах резким толчком с двух ног выполняет прыжок в длину.

3. **Прыжок вверх с места со взмахом руками (см.)** Используется для определения скоростно-силовых качеств. Занимающиеся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 x 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Результат фиксируется (в сантиметрах).

4. **Скоростное ведение мяча 20 м (с)** Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра учащийся начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, испытуемый должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, поступающий выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска учащийся

снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на двух шагах левой рукой. Длина дистанции 20 метров, инвентарь для выполнения контрольного упражнения: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч. Задание выполняется 2 дистанции (4 броска).

Май

№	Контрольные упражнения	Группы	СОГ (НП-1)
ОФП			
<i>Быстрота</i>			
1.	Бег 20 м (с)	Ю	00:04,3
		Д	00:04,6
2.	Скоростное ведение мяча 20 м (с)	Ю	00:10,9
		Д	00:11,3
<i>Скоростно-силовые качества</i>			
3.	Прыжок в длину с места (см)	Ю	130
		Д	115
4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	Ю	25,0
		Д	22,0
СФП			
5.	«Шаттл» 5-10-5 (с)	Ю	00:05,8
		Д	00:06,3
6.	«Денвер» - гладкий бег (с)	Ю	00:11,1
		Д	00:11,2
7.	«Денвер» - дриблинг (с)	Ю	00:11,3
		Д	00:11,7
8.	«Иллинойс» (с)	Ю	00:21,3
		Д	00:21,9

1. **Бег 20 метров.** Выполняющий упражнение находится на лицевой линии, по сигналу начинает бег с ускорением на отрезке 20 метров.

2. **Прыжок в длину с места.** Выполняющий встает на исходную позицию, между ногами расстояние 10-15 см. Взмахом рук и одновременными перекатами с пятки на носок на третий размах резким толчком с двух ног выполняет прыжок в длину.

3. **Прыжок вверх с места со взмахом руками (см.)** Используется для определения скоростно-силовых качеств. Спортсмены располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 x 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Результат фиксируется (в сантиметрах).

4. Скоростное ведение мяча 20 м (с) Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра учащийся начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, испытуемый должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, поступающий выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска учащийся снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на двух шагах левой рукой. Длина дистанции 20 метров, инвентарь для выполнения контрольного упражнения: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч. Задание выполняется 2 дистанции (4 броска).

5. «ШАТТЛ» 5-10-5

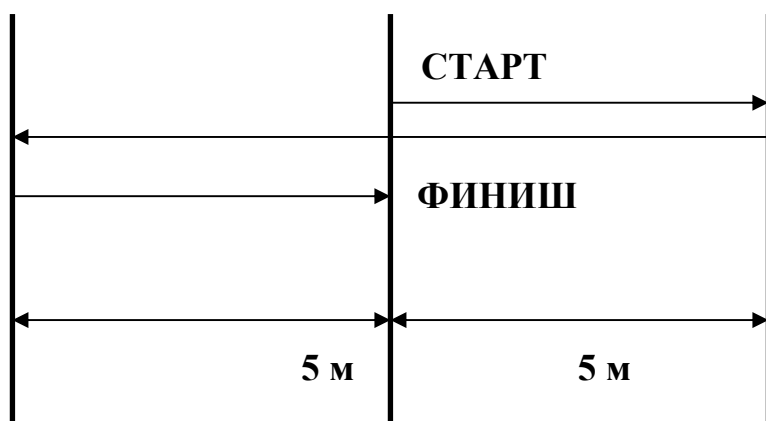
Цель: Определить уровень координации спортсмена при движении с резким изменением направления.

На ровной поверхности отмерить дистанцию 10 метров. Посередине проводим линию, которая будет обозначать место старта и финиша.

Стартовая позиция участника, лицом к тренеру, обе ноги находятся за линией № 1. По сигналу участник начинает движение к линии № 3 и добежав до неё, касается линии правой рукой. Затем он выполняет разворот и бежит к линии № 2, добежав до неё, производит касание этой линии левой рукой, разворачивается и делает финишный рывок.

Все развороты при смене направления движения выполняются лицом к месту, где находится тренер с секундомером.

Линия № 2
Линия № 1
Линия № 3



6. «Иллинойс Тест»

Для проведение этого теста необходимо иметь 8 конусов, секундомер и ровную поверхность площадки. Первый конус устанавливаем на месте старта. Второй конус устанавливаем точно напротив него на расстоянии 10 метров. Этот конус служит точкой смены направления движения. С такой же целью и на таком же расстоянии, должен быть установлен конус напротив места

финиша. Расстояние между конусами, обозначающими «Старт» и «Финиш» должно составлять 5 метров.

Ровно по центру, между конусами, обозначающими «Старт» и «Финиш», строго по вертикали, с интервалом 3.3 метра, устанавливаем ещё 4 конуса.

Спортсмен стартует по команде тренера из положения «лёжа лицом в пол». Маршрут движения спортсмена от старта до финиша указан на прилагаемом рисунке.

7. «Дэнвер» (без дриблинга)

По сигналу участник начинает движение змейкой. Пройдя последний, шестой конус, участник возвращается по прямой линии вниз площадки. Расположение конусов и маршрут движения участника показаны на прилагаемой схеме. Задача участника пройти на высокой скорости всю дистанцию и показать максимально возможный результат. Время фиксируется с помощью секундомера.

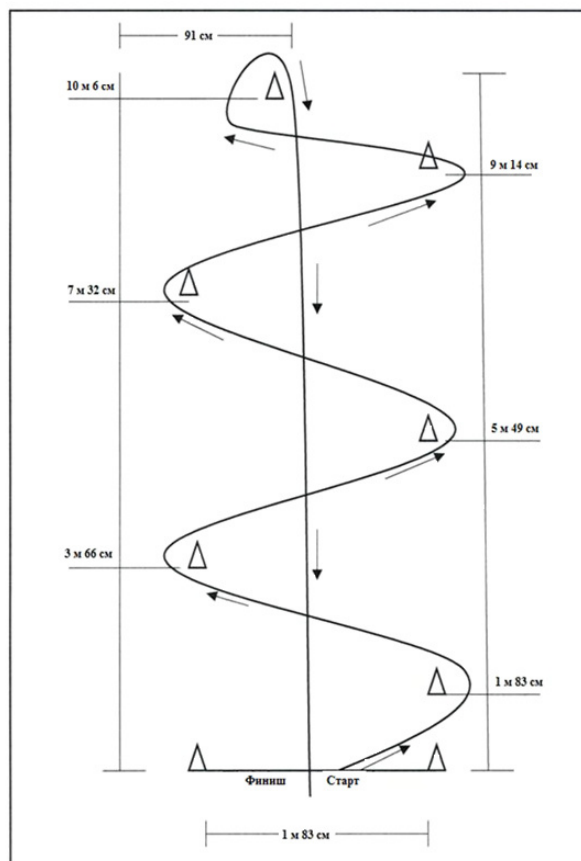
Внутренними правилами этого тестирования предусмотрены штрафные санкции в случае:

а.) Если участник во время своего движения, по каким-либо причинам пропустит один из конусов;

б.) Если участник во время движения заденет один из стоящих конусов;

За каждое допущенное нарушение участнику добавляется по 5 секунд к показанному им времени.

Все нарушения вносятся в протокол и суммируются, затем всё это умножается на 5 секунд и полученный результат приплюсовывается к результату, зафиксированному на секундомере, на финише. Полученное время вносится в протокол как суммарное время спортсмена.



9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

9.1. Тренажерный зал.

9.2. Спортивный зал.

9.3. Открытое плоскостное сооружение для игры в баскетбол, стритбол.

9.4. Раздевалки

9.5. Оборудование и спортивный инвентарь (таблица №6)

Таблица №6

N 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	Мяч набивной (медицинбол)	штук	20
4	Свисток	штук	4
5	Секундомер	штук	4
6	Стойка для обводки	штук	20
7	Фишки (конусы)	штук	30
8	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
9	Скакалка	штук	24
10	Скамейка гимнастическая	штук	4
11	Утяжелитель для ног	комплект	15
12	Утяжелитель для рук	комплект	15
13	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

10. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программу реализует тренер-преподаватель, имеющий высшее или средне-специальное педагогическое образование, а также высшую, первую, вторую квалификационные категории.

11. ЛИТЕРАТУРА.

1. Портнов Ю.М., академик РАО, профессор; Башкирова В.Г., заслуженный тренер РФ; Луничкин В.Г., профессор, заслуженный тренер РФ; Духовный М.И., заслуженный тренер РФ. Программа для детско-юношеских спортивных школ по баскетболу. Москва. «Советский спорт», 2004.
2. Нестеровский Д.И. «Баскетбол. Теория и методика обучения» Москва; «Академия», 2007.
3. Губа В.П., Фолин С.Г. «Особенности отбора в баскетболе» Москва; «ФиС», 2006.
4. Гомельский А.Я. «Управление командой в баскетболе» «ФиС», 1976.
5. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. Москва, «ФиС», 1997.
6. Грасис А.М. «Специальные упражнения баскетболистов», Москва; «ФиС», 1977.
7. Вуден Д. Современный баскетбол/Сокр.пер. с англ. Яхонтова Е.Р., Москва; «ФиС» 1987.
8. Колос В.М. Баскетбол: теория, практика. Минск, 1988.
9. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта. Москва, 2002.

10. Коузи Б., Пауэр Ф. Баскетбол: концепции и анализ/Сокр. пер. с англ. Яхонтова Е.Р., Москва, «ФиС», 1975.
11. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. Москва
12. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты: Метод.пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2002.
13. Луничкин В.А., Чернышов С.Н. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Москва, 2002.
14. Сортэл Н. Баскетбол: первые шаги/Пер. с англ. Москва, 2002.
15. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учебник для студ.высш.пед.учеб.заведений. Москва, 2001.
16. Чернова Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод.рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. Москва, 2001.
17. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации для тренеров, работающих с группами начальной подготовки по баскетболу. Москва, 2002.
18. Чернова Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов. Москва, 2001.
19. Чернова Е.А., Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов. Москва, 2003.