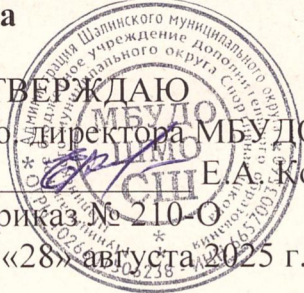


**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Шалинского муниципального округа
Спортивная школа**

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
МБУДО ШМО СШ
Протокол № 4
от 28 августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБУДО ШМО СШ
 Е.А. Коллякова
Приказ № 210-О
от «28» августа 2025 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «Баскетбол» для обучающихся с 7 до 18 лет**

срок реализации программы: 2 года

Программу составил:
Заместитель директора по УСР
Коллякова Е.А.

пгт. Шаля 2025

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	6
1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	6
2. КОМПЛЕКТОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ГРУПП И УЧЕБНО–ТРЕНИРОВОЧНЫЕ РЕЖИМЫ...	7
3. ОСНОВЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ	8
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	11
1. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ	11
2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	11
3. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	12
4. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	19
5. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	20
6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	20
IV. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	22
V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	22
Требования по технике безопасности при проведении занятий по спортивным и подвижным играм	32
VI. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	40
Контрольно-переводные нормативы	42
Методика проведения контрольных нормативов по физической и технической подготовке	45
VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	46

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы состоит в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а также обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействует на организм человека.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков, умений, всестороннего развития физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых юношей и девушек.

Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Шалинского городского округа Спортивная школа (далее – Программа) является основным документом определяющим направленность и содержание

дополнительного образования на этапе предварительной подготовки (в группах спортивно-оздоровительного этапа) по виду спорта «Баскетбол».

Программа разработана и реализуется в соответствии с требованиями:

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федерального закона от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом»;

- Устава МБУДО ШГО Спортивная школа.

Направленность Программы - физкультурно-спортивная.

Образование осуществляется на русском языке.

Новизна данной программы заключается в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорий населения, не вовлеченных в спортивную деятельность из-за возраста и физических данных. Одним из направлений, способствующему решению этих задач, является создание в МБУДО ШГО СШ в группах «Баскетбол» спортивно-оздоровительного этапа подготовки (СОР) для детей в возрасте 7 - 18 лет.

Основная цель реализации данной программы - обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности.

Отличительная особенность программы в ее социальной направленности. Программа предоставляет возможность детям, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе на всех этапах стимулирует обучающегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа так же предоставляет возможность воспитанникам, ранее занимавшимся баскетболом в группах спортивной подготовки, по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету

образовательной деятельности, продолжить обучение по спортивно - оздоровительной программе «Баскетбол» на этапе, соответствующему его уровню подготовки и возрасту.

Реализация программы осуществляется таким образом, что наиболее успешные воспитанники, имеют возможность перехода и дальнейшего обучения в спортивных группах.

Задачи:

- привлекать максимальное количество детей к систематическим занятиям спортом;
- формировать у детей и потребность в здоровом образе жизни, осуществлять гармоничное развитие личности;
- повышать уровень развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
- овладеть основами игры в баскетбол;
- овладеть знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу;
- выявить перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в спортивных группах.

Обучение на спортивно-оздоровительном этапе может длиться весь период. Для каждой группы, устанавливается наполняемость и режим тренировочной и соревновательной работы.

К каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста учащихся и их возможностей, а так же требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов каждого года обучения.

Выполнение задач, предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, промежуточной аттестации;
- участие в соревнованиях и организация проведения контрольных игр;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- прохождение инструкторской и судейской практики.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: промежуточная аттестация, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению соревнований.

Ожидаемые результаты.

В результате изучения программы, учащиеся должны знать:

1. основные понятия, термины,
2. роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,

3. историю развития спорта,
4. правила соревнований в избранном виде спорта.

Уметь:

1. применять правила безопасности на занятиях,
2. владеть основами гигиены, соблюдать режим дня,
3. владеть техникой а, предусмотренной программой,
4. участвовать в соревнованиях.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

Срок реализации программы: Программа рассчитана на 2 года обучения.

Программа реализуется в течении всего учебно-тренировочного года, включая каникулярное время.

Формы и режимы занятий: Форма обучения - очная. В период летних каникул обучающиеся могут заниматься по индивидуальным планам.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Спортивная школа (Далее - Учреждение) организует работу в течение всего календарного года. Учебный год начинается 1 сентября по 31 августа следующего календарного года. Годовой объем учебно-тренировочной работы по годам обучения распределяется на 46 недель. В каникулярное время спортсмены могут быть привлечены к работе в спортивном (спортивно - оздоровительном) лагере или в учебно-тренировочном сборе.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Программа составлена на весь период обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а так же последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией Учреждения по представлению тренера - преподавателя с целью установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учреждениях. Один академический

час учебно-тренировочного занятия составляет 00 час.45 минут. Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки составляет 4-6 академических часов. Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности не должна превышать двух академических часов.

Обучающихся, разных по возрасту и спортивной подготовленности, допускается объединять в одну группу.

Для каждой группы представлены показатели наполняемости и режима учебно-тренировочной и соревновательной работы в соответствии с установленными нормами и требованиями

Учебный план рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий.

2. КОМПЛЕКТОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ГРУПП И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ РЕЖИМЫ

Спортивно-оздоровительный этап	Возраст обучающихся	Количество обучающихся в учебной группе	Количество тренировочных дней в неделю	Критерии оценки, условия комплектования и перевода обучающихся по годам обучения
СОГ-1	7-18	10-20	2	Выполнение норм по ОФП
СОГ-2	7-18	10-20	3	Выполнение норм по ОФП

Учебный план на учебный год

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов		Формы промежуточной аттестации
		СОГ-1	СОГ-2	
1	Общефизическая подготовка	94	120	Тестирование
2	Технико-тактическая подготовка	54	34	Тестирование
3	Теоретическая подготовка	8	8	Беседа
4	Специальная физическая подготовка	22	108	Тестирование
5	Выполнение контрольных нормативов	6	6	Тестирование
	Всего часов	184	276	

3. ОСНОВЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Целью многолетней подготовки спортсмена является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей.

Подготовка баскетболистов длится весь период обучения, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают тесты предусмотренные программой промежуточной аттестации. Выполнение программных требований, выраженных в количественных показателях физической, технической, тактической, и теоретической подготовки является основным критерием перевода учащихся на следующий этап подготовки.

Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы:

I этап на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься баскетболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - баскетбола, выбора спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап спортивно - оздоровительной подготовки или зачисление учащихся в группы спортивной направленности.

Задачи I этапа

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости) для успешного овладения навыками игры.

5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.
7. Перевод одаренных детей в группы спортивной направленности.
8. Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива.

II этап - группа комплектуется из числа здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших I этап и выполнивших нормативные требования промежуточной аттестации, а так же (при наличии свободных мест в группе) детей желающих заниматься баскетболом, имеющих разрешение врача и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке. На этом этапе осуществляется спортивно - оздоровительная работа, направленная на развитие основных физических качеств, овладение техническими и тактическими навыками игры в баскетбол.

Этап направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную (в т.ч. игровую), соревновательную;

Задачи II этапа

1. Приобретение теоретических знаний, а так же основ здорового образа жизни
2. Укрепление здоровья и закаливание организма детей.
3. Формирование стойкого интереса к занятиям
4. Воспитание физических качеств (быстроты, гибкости, ловкости и специальной выносливости).
5. Обучение приемам игры («школа техники»), совершенствование их в тактических действиях.
6. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре.
7. Приобщение к соревновательной деятельности.
8. Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива.

9. Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.

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

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

12. Способствовать формированию у детей коммуникативных навыков.

13. Перевод одаренных детей в группы спортивной направленности.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Программный материал состоит из нескольких разделов (теоретического, практического, контрольного, восстановительных мероприятий), охватывающих все виды спортивной подготовки учащихся отделения баскетбола.

2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Теоретический раздел программы предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Баскетбол», но и мировоззренческих знаний: по истории развития этого вида спорта, о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности, о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок и профилактики травматизма. Перечень теоретических тем представлен в таблице.

Теоретическая тема	1 этап	2 этап
Физическая культура и спорт в России		
Режим юного спортсмена	1	
Физическое воспитание детей и подростков		1
Сведения о строении детского организма	1	
Утомление, его признаки и меры предупреждения, самоконтроль на занятии	1	
Гигиена спортсмена	1	
Единая спортивная классификация		
Исторические справки о развитии баскетбола, выдающихся спортсменах		1
Органы управления физкультурным движением в РФ		
Олимпийское движение в России		1
Роль питания в спортивной подготовке		1
Организация активного отдыха в каникулярное время		
Основы технико-тактических приемов игры		1
Основы психологической готовности спортсмена		
Спортсмены против допинга		
Профилактика заболеваний		1
Травматизм в спорте, оказание первой медицинской помощи		1
Спортивные соревнования: Организация. Проведение.		
Правила соревнований по баскетболу		

3. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах. Этот раздел предусматривает как обучение (совершенствование) занимающихся техническим и тактическим действиям, развитие (воспитание) физических качеств, так и повышение уровня психологической подготовленности необходимой для становления спортсмена.

Техническая подготовка

Приемы игры	Год обучения		
	1-й	2-й	
Прыжок толчком двух ног	+	+	
Прыжок толчком одной ноги	+	+	
Остановка прыжком		+	
Остановка двумя шагами		+	
Повороты вперед	+	+	
Повороты назад	+	+	
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+	
Ловля мяча двумя руками в движении		+	
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	
Ловля мяча двумя руками при поступательном		+	
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	
Ловля мяча одной рукой на месте		+	
Ловля мяча одной рукой в движении		+	
Ловля мяча одной в прыжке			
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			
Ловля мяча одной рукой при поступательном			
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			
Передача мяча двумя руками сверху	+	+	
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+	
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+	
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+	
Передача мяча двумя руками с места	+	+	
Передача мяча двумя рукам 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 от головы		+	
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	
Передача мяча одной рукой с места	+	+	
Передача мяча одной рукой в движении		+	
Передача мяча одной рукой в прыжке			

Передача мяча одной рукой (встречные)		
Передача мяча одной рукой (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 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 щита	+	+
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита		
Броски в корзину двумя руками с места	+	+
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+
Броски в корзину двумя руками в прыжке		
Броски в корзину двумя руками (дальние)		
Броски в корзину двумя руками (средние)		
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+	+
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+
Броски в корзину одной рукой сверху		+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+
Броски в корзину одной рукой снизу		+
Броски в корзину одной рукой сверху вниз		
Броски в корзину одной рукой (добивание)		
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+
Броски в корзину одной рукой с места	+	+
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+
Броски в корзину одной рукой (дальние)		
Броски в корзину одной рукой (средние)		
Броски в корзину одной рукой (ближние)		
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка игроков осуществляется в двух взаимосвязанных и взаимообусловленных направлениях, обеспечивающих слаженное взаимодействие игроков на площадке: тактика нападения и тактика защиты.

Тактика нападения

Приемы игры	Год обучения		
	1-й	2-й	
Выход для получения мяча	+	+	
Выход для отвлечения мяча	+	+	
Розыгрыш мяча	+	+	
Атака корзины	+	+	
«Передай мяч и выходи»	+	+	
Заслон			
Наведение		+	
Пересечение		+	
Треугольник		+	
Тройка		+	
Малая восьмерка			
Скрестный выход			
Сдвоенный заслон			
Наведение на двух игроков			
Система быстрого прорыва			
Система эшелонированного прорыва			
Система нападения через центрального	+		
Система нападения без центрального	+		
Игра в численном большинстве	+		
Игра в меньшинстве	+		
Противодействие получению мяча	+	+	
Противодействие выходу на свободное место	+	+	
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	
Противодействие атаке корзины		+	
Подстраховка		+	
Переключение			
Проскальзывание			
Групповой отбор мяча			
Против тройки			
Против малой восьмерки			
Против скрестного выхода			
Против сдвоенного заслона			
Система смешанной защиты			
Система личной защиты		+	
Система зонной защиты			

Физическая подготовка (для всех возрастных групп)

Общие подготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя,

расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными 14 положениями предметов (вверх, вперед,

вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

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

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

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

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег, с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в

глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения 15 кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча, в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у

партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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

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

4. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

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

Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание - «Стрейтчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по рекомендации врача.

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

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

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

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

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

5. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
5. Руководить командой класса на соревнованиях.

6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

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

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

Воспитательные средства:

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

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

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

высказываниями учеников во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

IV. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Реализация программы соответствуют поставленным перед этапом задачам. Так после прохождения обучения на этапе спортивно-оздоровительной подготовки обучающиеся:

- получают удовлетворение своих индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- у обучающихся сформируется устойчивый интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом.
- воспитанникам будут созданы условия для формирования навыков здорового и безопасного образа жизни.
- обучающиеся овладеют разносторонними двигательными навыками и умениями, повысят уровень общей и специальной физической подготовки, будут способны проявлять черты спортивного характера.
- обучающиеся получают начальные навыки в легкой атлетике.

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Возрастные особенности строения и функций организма детей и подростков

Каждой возрастной группе детей свойственны особенности строения и функций систем организма и психологические особенности, учёт которых необходим для рационального физического воспитания.

Младший школьный возраст является относительно спокойным периодом в развитии детей. В коре головного мозга процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Дети очень эмоциональны, у них неустойчивое внимание, они плохо сосредотачиваются. Поэтому нужно чаще практиковать варьирование нагрузок, создавая положительный эмоциональный фон. Большая возбудимость и реактивность центральной нервной системы способствует быстрому формированию двигательных навыков и овладению технически сложными движениями.

Кости скелета недостаточно прочны, богаты хрящевой тканью, связки пластичны. Позвоночный столб (основная часть опорного аппарата туловища ребёнка) в младшем школьном возрасте отличается большой гибкостью, неустойчивость основных изгибов - грудного и поясничного. Грудной изгиб полностью формируется к концу 7 года жизни, а поясничный - к 12 годам. К 7

годам «закрываются» дужки позвонков (происходит слияние ядер окостенения левой и правой половины дужек), а в период от 8 до 11 лет происходит окостенение эпифизарных хрящевых дисков тел позвонков. Однако полное срастание костных эпифизарных дисков с телом позвонка продолжается от 15 до 24 лет. Эластичный связочный аппарат, толстые межпозвоночные хрящевые диски и слаборазвитая мускулатура мышц спины может вызвать деформацию позвоночных изгибов у детей младшего школьного возраста. Неправильная посадка за партой, ношение тяжестей в одной руке, а также физические упражнения с односторонней нагрузкой способствуют деформации позвоночных изгибов, боковым направлениям или образованию сутулой спины.

Скелет верхних и нижних конечностей формируется у детей разными темпами. К началу школьного возраста длина ног у ребёнка увеличивается более чем в три раза по сравнению с их длиной у новорождённого. Длина рук к 7 годам увеличивается в два 19 раза. Окостенение рук заканчивается раньше, чем ног. На занятиях необходимо постоянно наблюдать за сохранением правильной осанки. Для этого рекомендуется выполнять разгрузочные упражнения, используемые для активного отдыха.

На учебных занятиях в СШ следует применять специальные комплексы упражнений для формирования мышечного корсета, поддерживающего нормальную осанку. Следует избегать упражнений с резкими односторонними толчками, ассиметричным поднятием тяжестей, натуживаний, чрезмерной и длительной нагрузки на опорную поверхность стопы.

У девушек 16-18 лет позвоночник становится менее подвижен, способен нести значительные нагрузки. Однако полное срастание костных дисков с телом позвонков происходит только к 24 годам, поэтому постоянно нужно следить за правильной осанкой. Более 30 % страдающих остеохондрозом - /дегенеративные изменения межпозвоночных дисков/ приходится на возраст от 15 до 19 лет.

К этому возрасту кости становятся более толстыми и прочными, но процесс окостенения ещё не закончился. Чрезмерные мышечные нагрузки ускоряют окостенение скелета и это может вызвать замедление роста трубчатых костей в длину, а, следовательно, и замедление роста всего тела.

В подростковом и младшем школьном возрасте отмечаются высокие темпы роста в длину, увеличивается вес тела и мышечная масса. С 13 до 14 лет наблюдается интенсивный рост тела - его длина увеличивается на 9-10 см, а с 14 до 15 лет - на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. От 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см, а от 16 до 17 лет - только на 2-3 см.

В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам.

Уровень развития мышечной системы отстаёт от развития костной системы. В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Самое большое нарастание силы происходит в возрасте 14-18 лет.

Отношение веса мышц к весу тела в 12 летнем возрасте составляет около 30 %. К 18 годам вес мышц увеличивается до 40 и более. В связи с ростом мышечной массы растёт и мышечная сила. Средние показатели становой силы у 12 летних составляет 50-60, у 15 летних - 90-100, а у 18 летних - 125-130 кг.

С возрастом изменяется абсолютная величина мышечной массы, её относительный вес, а также морфологическая структура мышц. К 7-8 годам удельный вес мышечной массы увеличивается до 29 %. Существенные изменения претерпевает микроструктура мышц. Становятся более прочными связки, удлиняются сухожилия мышц. У детей младшего школьного возраста наблюдается интенсивное развитие мелких мышц кости. Этому способствуют и новые формы движений.

В темпах увеличения роста веса тела, а также силы отдельных мышечных групп у мальчиков и девочек школьного возраста имеются существенные различия, которые необходимо учитывать при занятиях физическими упражнениями. До 10 лет существенных различий в темпах изменения роста и веса между девочками и мальчиками не наблюдается. С 10 лет длина тела у девочек резко увеличивается, а с 11 лет они заметно обгоняют мальчиков и в весе тела. Резкое увеличение длины тела у мальчиков начинается с 12, а веса - с 13 лет. К 15 годам мальчики становятся выше девочек, имеют большой объём и размах грудной клетки, выраженные преимущества в развитии мышечной силы и быстроте движений.

Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели абсолютной и относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому в занятиях с девочками старше 13-14 лет следует особенно строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями (лазание по канату, переноска груза).

В младшем школьном возрасте мышцы конечностей развиты слабее, чем мышцы туловища, хотя относительная сила мышц конечностей (на 1 кг массы тела) близка к показателям взрослых. Поэтому в большом объёме можно использовать упражнения, связанные с преодолением массы тела в исходном положении (наклонном и вертикальном). Учитывая лучшее развитие

сгибателей, необходимо подбирать специальные упражнения на укрепление разгибателей.

Показатели функциональной зрелости нервно-мышечного аппарата, возбудимость и лабильность - уже к 8-10 годам приближаются к уровню взрослых людей. Время возбуждения отдельных мышечных групп у детей 8-10 лет может быть даже меньше, чем у взрослых.

В возрасте от 9 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. У мальчиков от 9 до 11 лет темп движений резко увеличивается в отличие от девочек. К 11-12 годам темпы движений у девочек и мальчиков выравниваются. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают близких к предельным значениям. Наибольший рост результатов в прыжках в длину с места у девочек отмечается с 9 до 10 лет (20 %). С 10 до 11 лет этот рост составляет всего 5 %. После 11 лет существенного роста показателей в этом виде упражнений не наблюдается. У мальчиков рост результатов прыжков в длину с места продолжается до 15 лет. В этом возрасте отмечается и наибольшая дальность метаний. Высота выпрыгивания без специальной тренировки увеличивается до 14 лет, после чего темпы роста резко снижаются. Дыхательные возможности крови у детей подростков снижены (низкий гемоглобин и кислородная емкость крови). Небольшая диффузная способность легких. Объем сердца относительно диаметра крупных кровеносных сосудов невелик. Просвет прекапиллярной и капиллярной сети (по отношению к взрослым) большой. Этим объясняется низкое артериальное давление детей. Недостаточна сократительная способность миокарда. Преобладает симпатическое влияние нервной системы над парасимпатической, поэтому у детей высокая частота сердечных сокращений. Систолический выброс крови небольшой, минутный объем достигается учащением сердечных сокращений. Реакция на физическую нагрузку малоэкономна, небольшой функциональный резерв сердца, низкие величины максимального потребления кислорода, ограничена способность работать в долг, значительное учащение дыхания, небольшой минутный объем дыхания, небольшое увеличение систолического минутного объема, неэкономное расходование энергетических ресурсов.

В учебно-тренировочных занятиях необходимо вводить интервалы отдыха или специальные восстановительные упражнения. Учитывая удлинение восстановительного периода нужно увеличивать заключительную часть занятий. Недостаточная экономизация вегетативных функций требует постепенного нарастания нагрузок в процессе занятий.

В подростковом и старшем школьном возрасте к окончанию полового созревания основные показатели двигательной функции достигают значений,

близких к взрослым. Быстрота и частота движений и способность поддерживать их в максимальном темпе достигает значений, близких к предельным, способность к овладению сложной координацией движений в 14-15 лет становится хуже, чем у 12-13 летних.

Особенно большие изменения у детей и подростков происходят в сердечнососудистой системе: увеличивается масса тела (особенно левого желудочка), интенсифицируются обменные процессы в миокарде, увеличивается объём сердца, возникает относительная узость сосудов, повышается сосудистый тонус. Происходит значительное увеличение адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы к динамическим нагрузкам, но возможность взрослых они не достигают.

Подростки реагируют на нагрузку менее экономно. Гемоглобин к концу пубертатного периода достигает границ взрослых. Максимальное потребление кислорода повышается, но у девочек оно ниже, чем у мальчиков. Повышается процент использования кислорода и кислородный пульс, улучшаются аэробные возможности. В ответ на нагрузку, как и раньше, увеличение вентиляции легких в большей степени идёт за счёт учащения дыхания, минутного объёма сердца - за счёт повышения частоты сердечных сокращений.

Несовершенство механизмов адаптации сердечно-сосудистой системы проявляется в различных реакциях. В этот период чаще бывают перетренировки и перенапряжения. Преподаватель в большей степени должен ориентироваться на биологический, а не паспортный возраст. У детей этого возраста быстроту воспитывают с помощью средств, направленных на повышение скоростно-силовых качеств и мышечной силы. Продолжает развиваться общая выносливость, но темпы её роста несколько снижаются.

В процессе развития детей и подростков частота сердечных сокращений (ЧСС) уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин близких к показателям взрослых. С 7-9 лет ЧСС с 85-90 уд/мин снижается до 70-76 к 14-15 годам.

К 16-17 годам пульс составляет 65-75 уд/мин, т.е. практически не отличается от ЧСС у взрослых людей. В условиях сопоставимых видов мышечной работы наблюдается снижение ЧСС с возрастом. Если у 13 летних ЧСС при достижении максимального потребления кислорода составляет 205 уд/мин, то у 14-15 летних - 200, а у 16-18 летних - 180 уд/мин.

В юношеские годы (16-18 лет) заканчивается развитие центральной нервной системы. Нервные процессы отличаются большой подвижностью, хотя процессы возбуждения все ещё продолжают преобладать над торможением. Характерна для этого возраста тяга к творчеству, соревнованиям, появляется желание первенствовать.

Объём сердца продолжает увеличиваться главным образом за счёт расширения полости левого желудочка, утолщения его стенки и межжелудочковой перегородки. Минутный объём крови и ударный выброс достигают величин взрослого человека. Аорта становится более широкой, что облегчает работу сердца. Частота сердечных сокращений из-за повышающегося влияния парасимпатического отдела нервной системы замедляется. Но во всех периодах у девушек остаётся чаще, чем у юношей. Артериальное давление повышается. Его уровень также зависит и от телосложения.

Кроме того, чем выше уровень физического развития и полового созревания, тем выше артериальное давление. Это связано с повышением сосудистого тонуса, обусловленного гормональной перестройкой. Это так называемая юношеская гипертония, она носит переходящий характер.

Фазовая структура сердечного цикла после 15 лет приобретает особенности, свойственные взрослому человеку, и характеризуется оптимальным соотношением фаз систолы левого желудочка, что свидетельствует о более экономной работе сердца в состоянии покоя при малоинтенсивной работе.

С возрастом дыхание становится более глубоким, а частота его остаётся такой же, как у 12-15 летних. Увеличивается жизненная ёмкость (ЖЕЛ), минутный объём дыхания (МОД) и максимальная вентиляция лёгких. Количество гемоглобина и эритроцитов в крови почти не повышается по сравнению с 15-летними, и вследствие этого кислородная ёмкость крови не достигает величин взрослых.

Физическая работоспособность к 17-18 летнему возрасту ощутимо повышается, так как минутный и удельный объём крови, а также кислородный режим (МПК, показатели внешнего давления) почти достигают уровня взрослых.

У девушек уже после 14 лет, а у юношей после 16 лет происходит стабилизация максимального потребления кислорода (МПК). Заметно увеличивается способность юношей и девушек работать «в долг», т.е. повышается их анаэробная производительность. Укорачивается период вработываемости, улучшается процесс восстановления.

На этом этапе возрастного развития происходит совершенствования соотношения вегетативных и двигательных функций. Это находит отражение в экономизации деятельности организма в состоянии покоя и снижении энергозатрат на выполнение стандартной мышечной работы.

В подростковом и старшем школьном возрасте происходит процесс полового созревания, идёт перестройка всего организма, наблюдается интенсивный рост и увеличение размеров тела. Происходит перестройка в

эндокринной системе. Активизируется деятельность коры больших полушарий головного мозга, повышается их тормозящая функция, но сила тормозного процесса ещё недостаточна. Поэтому подростки возбудимы, эмоциональны, подвержены заболеваниям и срывам.

Физическая подготовка девушек по своей направленности отличается от подготовки юношей. Объём нагрузки на 10-15 % ниже, чем у юношей. В связи с биологическими особенностями тренеру-преподавателю следует вносить коррективы в тренировочные планы.

Следует отметить, что крайне вредны для здоровья попытки некоторых девушек прервать ОМЦ или изменять их сроки при совпадении их с днями соревнований. Независимо от характера применяемых средств, это ведёт к нарушениям деятельности гормональной системы, что особенно опасно для молодого организма.

Важным показателем двигательных способностей детей школьного возраста является моторная адаптация, т.е. умение приспособливать структуру освоенных двигательных действий к различным условиям, которая с возрастом улучшается.

Специальные занятия физическими упражнениями приводят к уменьшению различий между субъективной оценкой пространственных параметров движений и их истинными значениями.

Младшие школьники отличаются хорошим восприятием новых движений, но оно носит преимущественно созерцательный характер. Ребёнок выделяет наиболее запоминающиеся, бросающиеся в глаза детали движения, а существенные, важные части упражнения упускает. Точный анализ детали подменяется в этом случае угадыванием правильности его выполнения. Дальнейшая коррекция движения осуществляется путём сопоставления выполнения его с действиями других детей, а также под воздействием указаний тренера-преподавателя.

Особенности запаздывающего и дифференцированного торможения необходимо учитывать при обучении детей командам, элементам строя и фигурной маршировке. Следует находить оптимальные интервалы между предварительной и исполнительной командами. Нежелательна быстрая смена одних упражнений другими, без предварительного их усвоения. У детей наряду со способностью вырабатывать сложные дифференцировки отмечается слабая устойчивость к воздействию внешних сбивающих факторов. Ребёнок быстро теряет интерес к разучиваемому упражнению, если оно не вызывает у него положительных эмоций, или потому что слишком сложно, и не может сразу его освоить.

При обучении физическим упражнениям предпочтительнее использовать целостный метод, позволяющий ребёнку усвоить главное в содержании упражнения. После этого отдельные детали движения станут для него более доступными.

Тренеру-преподавателю следует ставить перед ребёнком совершенно конкретные задачи, чтобы он мог их правильно воспринять и выполнить.

Для поддержания устойчивого внимания, необходимо обеспечить не только высокую эмоциональность разучиваемых упражнений, но и умело использовать словесные методы поощрения и оценки действий ребёнка. Свойственное детям конкретно-образное мышление должно учитываться на этапе начального овладения сложным двигательным действием. В этом случае наглядность, красочность: самого действия, насыщение его конкретными, доступными для ребёнка образами, делает обучение более быстрым и эмоциональным.

Дети усваивают движения обычно непосредственно после показа и объяснения. Новые движения после нескольких попыток в основном удаются занимающимся. Дети в этом возрасте проявляют повышенный интерес к спортивным упражнениям, хорошую готовность к обучению и достижениям, постоянно растущие способности к восприятию.

Обучение физическим упражнениям способствует их физическому и психическому развитию, носит воспитывающий характер. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов, используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий, имитация, помощь преподавателя), методы использования слова (объяснение, указание, распоряжение, беседа, опрос и др.).

При объяснении новых двигательных задач необходимо, чтобы дети поняли, что следует сделать и как надо выполнять упражнение. Целесообразно предложить детям продемонстрировать упражнение или рассказать о нём.

Двигательная задача должна ставиться в конкретной форме, но возможности с наглядным результатом: поймать, подтянуться на перекладине и т.п. Следует как можно чаще использовать целостный метод обучения технике физических упражнений.

Младшие школьники, проявляя нередко наблюдательность, ещё склонны к предметному, образному мышлению и зрительному восприятию. Для их поведения характерны подражательные формы. Подростки, обладая способностью мыслить более критично и отвлечённо, предпочитают опираться на чувственные восприятия и представления. Особенно большую роль в обучении физическим упражнениям и техническим приёмам младших школьников играет образный показ упражнения.

В занятиях с детьми и подростками большое место отводится игровым формам выполнения учебных занятий. Игровой метод помогает непринуждённо выполнять упражнения, поддерживать у детей при повторении учебных заданий.

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

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

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

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

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

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

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

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

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

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

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

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

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
	9	10	11	12	13	14	15	16
<i>Длина тела</i>				+	+	+	+	
<i>Мышечная масса</i>				+	+	+	+	
<i>Быстрота</i>	+	+	+					
<i>Скоростно - силовые качества</i>		+	+	+	+	+		
<i>Сила</i>				+	+	+		
<i>Выносливость</i>	+	+					+	+
<i>Анаэробные возможности</i>	+	+	+				+	+
<i>Гибкость</i>	+	+						
<i>Координационные способности</i>	+	+	+	+				
<i>Равновесие</i>		+	+	+	+	+		

Требования по технике безопасности при проведении занятий по спортивным и подвижным играм

I - Общие положения

1.1. Вся ответственность за безопасность занимающихся, порядок в группе возлагается на тренера - преподавателя непосредственно проводящего занятие с группой.

1.2. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. На первом занятии тренер-преподаватель обязан ознакомить учащихся СШ с правилами безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм (с записью в журнале учёта).

1.3. Занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий и соблюдением установленных режимов занятий и отдыха, с учётом возрастнополовых особенностей и двигательной подготовленности обучающихся.

1.4. Для предотвращения возможных травм при падениях на мокром, скользком полу или площадке занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться только на спортивных площадках и в залах, имеющих установленные размеры, отвечающие требованиям безопасности, в соответствии с правилами игры под руководством тренера-преподавателя.

1.6. В процессе занятий педагог и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.7. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

1.8. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.9. Лица, допустившие нарушение настоящей инструкции, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с законодательством РФ и при необходимости подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил безопасности и охраны труда.

II - Требования техники безопасности перед началом занятий.

2.1.Своевременно и качественно проверить состояние площадки, зала, исправность инвентаря и оборудования, надёжность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования. Занятия должны проходить только на сухой площадке.

Все острые и выступающие предметы должны быть заставлены матами или ограждены. Пол в спортзале должен быть чисто вымытым и сухим. Вне зала заниматься спортивными и подвижными играми только на ровной площадке, очищенной от камней. Место занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.

2.2.При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

2.3.Перед занятиями обучающиеся должны снять часы, браслеты, серьги (предметы, которые могут стать причиной травмы), убрать длинные волосы, ногти должны быть коротко подстрижены, очки закреплены резинкой и иметь роговую оправу.

2.4.Проводить занятия по спортивным и подвижным играм только после ознакомления обучающихся с правилами игры и изучения элементарных технических приёмов нападения и защиты.

III - Требования техники безопасности во время занятий.

3.1.Во время занятий тренер-преподаватель обязан:

3.2.Обеспечивать организованный проход учебной группы к месту проведения занятия, согласно расписания учебных занятий. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.

3.3.Производить построение и переключку учебной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале.

3.4.Обязательно выполнять полноценную разминку, позволяющую хорошо подготовить опорно-двигательный аппарат и организм в целом к выполнению интенсивной работы на занятиях.

3.5.Следить за соблюдением дисциплины в процессе занятий, категорически запрещать выполнение упражнений без разрешения тренера-преподавателя.

3.6.Строго выполнять правила проведения игр. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по сигналу.

3.7.Не допускать применения обучающимися грубых приёмов (столкновения, толчки и удары по рукам и ногам игроков).

3.8.Внимательно наблюдать за всеми занимающимися, находящимися в зале, на площадке. При появлении у учащихся первых признаков

переутомления, недомогания прекратить проведение тренировки и принять все необходимые меры.

3.9. Систематически следить за чистотой в зале, на площадке.

IV. - Требования техники безопасности в аварийных и экстренных ситуациях.

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятие и сообщить об этом руководству СШ. Занятие продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. В случае получения травмы или почувствовав недомогание обучающийся немедленно должен сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении учащимися травмы немедленно оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству СШ, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить родителям.

V. - Требования техники безопасности по окончании занятия.

5.1. По окончании занятия тренер-преподаватель обязан:

- Обеспечить организованный выход обучающихся из спорт. зала, площадки в раздевалки. После учебных занятий раздевалки организовано освобождаются под руководством педагога не позже, чем через 15 минут.

- Тщательно осмотреть место проведения занятий, убедиться в том, что все обучающиеся покинули место проведения занятий.

- Привести место проведения занятий в надлежащий вид /убрать спортивный инвентарь/. Подготовить помещение для уборки.

5.2. О всех происшествиях, всякого рода травмах и несчастных случаях во время занятий, а также о нарушениях Требований безопасности и санитарии к местам проведения образовательного процесса и спортивного инвентаря тренер-преподаватель, проводящий занятие немедленно сообщает /докладная записка, объяснительная/ директору СШ или лицу его заменяющему.

Уважительное отношение к соблюдению требований техники безопасности, правил страховки и самостраховки необходимо воспитывать у учащихся ежедневно, на протяжении всего периода обучения. Это позволит свести к минимуму или предупредить вообще возможность всякого рода травм, несчастных случаев.

Подвижные игры при обучении баскетболу

Многолетняя практика работы показывает, что для обучения целому ряду тактических элементов, закрепления и совершенствования навыков выполнения технических упражнений лучше всего создать специальные игровые условия. Наилучшим образом это можно сделать с помощью подвижных игр. В

большинстве случаев их использование позволяет повысить интерес детей к занятиям.

Баскетбол- это игра, следовательно, к ней гораздо проще перейти после подвижных игр, чем после обычных учебных упражнений.

Подбор подвижных игр осуществляется с учётом задач урока, содержания основного учебного материала, возможностей СШ.

Важно учитывать интересы детей, их физические возможности, особенности психического развития.

Младший школьный возраст (1- 4-е классы) характеризуется достаточным развитием сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это позволяет проводить игры со значительной интенсивностью действий. Однако, несмотря на большую подвижность, дети быстро утомляются, внимание их неустойчиво. Поэтому в ходе игр важны короткие перерывы отдыха. Этим возрастным особенностям отвечают игры типа пробежек («Салки», «День и ночь», «Вызов номеров» и т.п.).

Сравнительно слабое развитие мышечной системы (особенно брюшного пресса и спины) не допускает игры с активным единоборством, переноской и передачей друг другу набивных мячей и других тяжёлых предметов. Вместе с тем мальчикам 3-го класса не противопоказаны игры с кратковременными силовыми напряжениями (перетягивание, выталкивание).

Обучающиеся 4-го класса начинают интересоваться играми, требующими решения довольно сложных двигательных задач и, в частности, умения владеть мячом: передача, ловля («Мяч в центр», «Попади в мяч»; «Охотники и утки» и др.). В занятия включаются игры с комбинированными действиями: бег в сочетании с метаниями, с подлезанием, перелезанием и пр.

Таким образом, характер подвижных игр у младших школьников разнообразен, но преобладают коллективные игры с водящим, командные игры без вступления в непосредственное соприкосновение с противником. Главное содержание игр - движения, способствующие совершенствованию и обогащению двигательного опыта: игры с бегом, прыжками, увертыванием, метаниями в цель и на дальность, преодолением небольших препятствий, требующие проявления ловкости и быстроты без больших двигательных напряжений.

Старший школьный возраст (5 - 6-е классы) характеризуется растущей устойчивостью организма по отношению к проявлению физических усилий. Резко повышаются функциональные возможности, исчезают неэкономные движения, требующие излишней затраты сил, что позволяет юным спортсменам участвовать в играх с большой интенсивностью и относительной длительностью двигательных действий.

В этом возрасте крепнет костно-связочный аппарат, продолжает развиваться мышечная система. Дети, особенно мальчики, любят игры, где преимущественно развивается сила («Бой петухов», перетягивание через черту, «Сильные и ловкие» и др.). Мальчики имеют некоторые преимущества перед девочками в играх с бегом на скорость, с метанием на дальность, в цель.

Обучающиеся 10-12 лет стремятся приобщиться к спорту, успешно выполняют технические приёмы игры в баскетбол, увлекаются подвижными играми с довольно сложными двигательными задачами. Для них большую группу составляют игры с бегом и преодолением подвижных и движущихся препятствий, с метанием, более продолжительными силовыми напряжениями. В этом возрасте формируется и укрепляется волевая сфера, ярче проявляются такие качества, как смелость, самостоятельность, решительность, инициатива.

Организуя игры, тренер-преподаватель стремится развивать самостоятельность детей, нередко предоставляя им право самим выбирать водящих, распределяться по командам, устанавливать план действий в игре. Подвижные игры с большой физической и психической нагрузкой нередко вызывают вспышки резкости, нетерпеливости. Тренер-преподаватель должен помнить об этом, не допуская излишнего возбуждения и напряжения.

Подростковый возраст (7-8-е классы) условно называют так потому, что у детей 13-15 лет наблюдается особенно интенсивное развитие и перестройка всего организма. В занятиях физическими упражнениями и подвижными играми находят отражение многие особенности этого переходного периода. Усиленно растёт костная система (особенно трубчатые кости), в связи с чем дети особенно прибавляют в росте. Продолжает развиваться и мышечная система (увеличивается масса мышц и их сила), хотя она ещё отстаёт от обычного роста тела.

Мальчиков этого возраста особенно привлекают игры с элементами силовой борьбы: «Вытягивание из круга», «Перетягивание каната», поединки в парах и т.д.

К 14-15 годам заканчивается развитие двигательного анализатора, что способствует улучшению координации, точности и экономичности движений. Поэтому значительное место в играх отводится проявлению ловкости, скоростносиловых качеств.

Многие игры характеризуются ярко выраженным соревновательным началом, содержат элементы спортивной техники и тактики.

В подростковом возрасте заканчивается формирование характера, но вместе с тем физиологическая перестройка организма осложняет деятельность нервной системы, что нередко выражается в нарушении уравновешенности, в обострении чувства самолюбия и др. Поэтому руководить играми нужно с

особым тактом, выдержкой, умением, сочетая эти качества с требовательностью, умением избегать конфликтных ситуаций.

В работе со спортсменами 15-17 лет могут быть использованы игры обучающихся предшествующей возрастной группы. Однако они должны быть усложнены в смысле повышения требований к точности выполнения тех или иных технических приёмов. У старшеклассников широкое применение находят эстафеты, в которых действия выполняются в парах.

Методика проведения подвижных игр Подвижные игры используются на тренировках для:

- закрепления и совершенствования изучаемых приёмов игры;
- совершенствования сочетания отдельных элементов игры;
- развития умения ориентироваться на площадке во время игры (видеть площадку);
- решения тактических задач;
- развития физических качеств;
- увеличения моторной плотности занятия по сравнению с обычной игрой, особенно на начальном этапе обучения.

Все подвижные игры, используемые при обучении баскетболу, можно разделить на пять групп: «Перемещение игроков и ведение мяча», «Передачи», «Броски», «Защитные действия и овладение мячом», «Учебные игры».

Перемещение игроков и ведение мяча Перемещение может быть с ведением и без ведения мяча. По сути дела, ведение - это перемещение игрока с мячом.

При использовании игр с элементами перемещений очень важно научить игроков не касаться друг друга, а также стен, скамеек и т.п. Поэтому в большинстве игр касание стен или других предметов (например, лежащих в углу зала матов) следует считать ошибкой, а игрока, которого коснулся мяч, - ослабленным. Игрокам не следует выставлять руки вперёд во избежание столкновений. Надо больше внимания уделять ногам, сильнее сгибая их в коленях, рассчитывать скорость своего перемещения, быть готовыми в любой момент остановиться или изменить направление.

Большинство игр данной группы развивают у школьников умение ориентироваться на площадке, что очень важно для баскетбола.

Передачи

При проведении игр с использованием передач следует обращать внимание на то, чтобы обучающиеся выполняли передачи технически правильно.

В ряде случаев можно использовать строго определённые передачи в соответствии с задачами урока.

Очень часто обучающиеся выполняют передачи сверху из-за головы и бросают мяч над головами водящих и других игроков, причём даже в тех случаях, когда это сделать просто невозможно, при этом совершенно забывая о передачах двумя руками от груди, одной или двумя руками снизу, передачах с отскоком от пола и т.п.

В таких случаях целесообразно вводить запрет на использование передач выше головы играющих и подъём мяча над головой, удерживаемого в руках.

В ряде подвижных игр, особенно с бросками, игроки подают друг другу мяч. Надо обращать внимание обучающихся на то, чтобы они делали это не просто так, а с использованием техники передач, как в игре.

Броски

Условно в учебных целях все броски можно разделить на:

- броски, выполняемые с близкого расстояния (ближние);
- броски, выполняемые со среднего расстояния (средние);
- броски, выполняемые с дальнего расстояния (дальние);
- броски, выполняемые с очень дальнего расстояния (трёхочковые).

На тренировках при проведении подвижных игр с большим количеством участников не рекомендуется выполнять броски в кольцо с дальнего расстояния. Дело в том, что польза от этого невелика, а вот опасность для окружающих большая. Мяч, брошенный с дальнего расстояния, отскакивает от кольца или щита с гораздо большей силой и скоростью, чем с близкого. Кроме того, участники игры, как правило, не видят момент броска, выполняемого издали, и отскок получается ещё более внезапным. В результате обучающиеся не всегда могут увернуться от мяча или иным образом защититься, что может привести к травмам.

Защитные действия и овладение мячом Если нападающий в результате действий защитника не смог точно выполнить задуманное, значит, тот свою задачу выполнил: например, нападающий бросил мяч в кольцо, но промахнулся или выполнил передачу, но неточно и т.п.

Однако ученики стараются любой ценой остановить нападающего, не дать ему бросить, выбить у него мяч и т.п., при этом нередко допуская откровенную грубость.

Тренер-преподаватель в таких случаях должен объяснить им, что соперника надо переиграть, а не «перегрубить». Переиграть гораздо сложнее - это требует большей ловкости, быстроты и выносливости. Именно эти качества развиваются, когда игрок старается просто переиграть нападающего. Кроме того, за грубую игру игроки получают предупреждения, а педагог наказывает всю команду.

Таким образом, следует проводить и подвижные игры, поощряя чистую игру в защите и наказывая участников за грубость.

Учебные игры

Учебные игры не должны проводиться по так называемым упрощённым правилам, которые на практике сводятся к одному - разрешению нарушать общепринятые правила игры в баскетбол: например, разрешают пробежки или допускают грубую игру во время отбора мяча и т.п.

Упрощённые правила должны лишь учитывать условия, в которых проводится игра, а в остальном общие правила должны соблюдаться неукоснительно.

Кроме того, всегда надо помнить о том, что чёткое соблюдение правил баскетбола во всех играх стимулирует обучение, заставляя обучающихся работать над техникой.

Примерный перечень подвижных игр, которые можно использовать при обучении баскетболу.

1. Игры для совершенствования перемещений игроков и ведения мяча: «Молекулы», «Морозики», «Светофор», «Бегай, как я», «Ловля парами», «Коршун и цыплята», «Охотники и утки», «Смотри на мяч», «День и ночь», «Зеркало», «Салки», «Охота на волка», «Выбей мяч», «Перестрелка», «Нападение акулы», «Невод», «Догони мяч».

2. Игры для совершенствования передач: «Мяч свободному», «Гонка мячей», «Обгони мяч», «Бык в круге», «Салки мячом», «Борьба за мяч», «Передай мяч», «Мяч через сетку», «Мяч в центр», «Мяч ловцу», «Не дай мяч водящему», «Передал - садись», «Выручи передачей», «Горячий мяч», «Одиннадцать», «Летающая мишень», «Передал - беги», «Передачи по номерам», «Точно в цель».

3. Игры для совершенствования бросков: «Двадцать одно», «Подбор», «Дальний бросок», «Куда глаза глядят», «Американка», «Пятачки», «Ненасытный баскетболист», «Баскетбольная дорожка», «Меткие броски».

4. Игры для совершенствования защитных действий и овладения мячом: «Прилипала», «Собачки», «Борьба за мяч», «Вырви мяч», «Кто быстрее возьмёт мяч», «Борьба за отскок», «Наперегонки с мячом», «Отними мяч», «Пираньи».

Требования к кадрам

Уровень квалификации лиц, осуществляющих учебно-тренировочную деятельность, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916н (№ 952н от 24 декабря 2020 года профессиональный стандарт тренера-преподавателя), в том числе следующим требованиям:

- отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством Российской Федерации;
- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVDзаписи соревнований с участием баскетболистов, методические разработки в области баскетбола, интернет-ресурсы.

Материально техническое обеспечение:

спортивный зал с оборудованием:

- баскетбольные мячи, № 5, 6, 7 - до 20 шт.;
- накидки разных цветов - по 7 шт.;
- легкоатлетические барьеры - 5 шт.;
- гантели от 1-5 кг.
- 3 комплекта - снаряды для метания - 20 шт.;
- гимнастические скамейки - 2 шт.;
- скакалки - 20 шт.;
- утяжелители для ног/рук - 4 комплекта;
- мяч волейбольный - 2 шт.;
- мяч футбольный - 2 шт.;
- мячи теннисные - 10 шт.;
- фишки переносные - 10 шт.

VI. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса и уровня подготовленности обучающихся.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических и практических знаний и умений о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся в отделение и текущий учет - на протяжении всего периода обучения. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня учебно-тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце учебного года, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе

подготовки баскетболистов позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления на соревнованиях (командный и индивидуальный результат);
- выполнения контрольных упражнений по различным видам подготовки.

Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом этапе обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе учебно-тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке и технике представлены в таблице.

Контрольно-переводные нормативы

мальчики

Возраст	Бег 20 метров			Прыжок в длину с места			Высота подскока (см.)			Метание набивного мяча 1 кг. (см.)			Челночный бег 40 сек.		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
7	6,2 5,9	5,8 5,6	5,6	100 124	125 139	140	20 24	25 30	31	210 249	250 279	280	115 125	126 140	141
8	6,1 5,9	5,8 5,6	5,5	144 145	145 152	153	25 29	30 34	35	250 289	290 319	320	125 148	149 154	155
9	6,0 5,8	5,7 5,5	5,4	145 150	151 170	171	27 31	32 37	38	310 331	332 359	360	150 161	162 174	175
10	3,9 4,1	3,7 3,8	3,6	160 170	171 181	182	30 34	35 39	40	325 350	351 379	380	155 164	165 179	180

Девочки

Возраст	Бег 20 метров			Прыжок в длину с места			Высота подскока (см.)			Метание набивного мяча 1 кг. (см.)			Челночный бег 40 сек.		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
7	6,36,0	5,9 5,7	5,6	105 119	120 134	135	18 24	25 29	30	210 249	250 279	280	110 121	122 134	135
8	6,1 5,9	5,8 5,6	5,5	125 134	135 147	148	20 26	27 32	33	240 279	280 309	310	125 145	146 151	152
9	6,0 5,9	5,8 5,5	5,4	130 145	146 165	166	22 28	29 34	35	300 324	325 349	350	145 155	156 164	165
10	4,2 4,3	3,9 4,1	3,8	155 166	167 178	179	28 33	33 37	38	320 350	351 369	370	150 160	161 171	172

ЮНОШИ

Возр аст	Бег 20 метров			Прыжок в длину с места			Высота подскока (см.)			Челночный бег 40 сек.		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
11	3,893,75	3,74- 3,61	3,6	160 170	171 181	182	30 34	35 39	40	155 164	165 179	180
12	3,76 3,65	3,64 3,50	3,49	165 172	173 185	186	32 36	37 42	43	160 169	170 182	183
13	3,70 3,60	3,59 3,45	3,44	170 180	181 189	190	34 39	40 45	46	164- 174	175 186	187
14	3,63 3,4-	3,48 3,34	3,33	175 182	183 192	193	36 42	43 49	50	167 176	177 189	190

Девушки

Возр аст	Бег 20 метров			Прыжок в длину с места			Высота подскока (см.)			Челночный бег 40 сек.		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
11	4,2-4,1	4,0 3,84	3,83	155 166	167 178	179	2832	33 37	38	150 160	161 171	172
12	4,0 3,84	3,83 3,67	3,66	160 170	171 181	182	30 34	35 40	41	155 165	166 175	176
13	3,87 3,71	3,70 3,54	3,53	165 175	176 185	186	32 36	37 42	43	160 170	171 180	181
14	3,74 3,61	3,60 3,48	3,47	170 178	179 189	190	34 38	39 44	45	165 172	173 185	186

ЮНОШИ

Возраст	Бег 20 метров			Прыжок в длину с места			Высота подскока (см.)			Челночный бег 40 сек.		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
15	3,48 3,35	3,34 3,21	3,20	180 190	191 199	200	40 47	4852	53	170 178	179 192	193
16	3,37 3,31	3,30 3,21	3,20	185 194	195 205	206	43 49	55 54	55	174 182	183 196	197
17	3,29 3,25	3,24 3,20	3,19	200 210	211 219	220	4550	51 56	57	177 185	186 199	200
18	3,28 3,23	3,22 3,19	3,18	205 214	215 224	225	47 53	54 59	60	180 189	190 204	205

Девушки

Возраст	Бег 20 метров			Прыжок в длину с места			Высота подскока (см.)			Челночный бег 40 сек.		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
15	3,643,54	3,53 3,43	3,42	173 180	181 193	194	35 40	41 46	47	167 175	176 187	188
16	3,56 3,49	3,48 3,41	3,40	175 182	183 195	196	37 42	43 47	48	170 177	178 189	190
17	3,50 3,45	3,44 3,36	3,35	177 185	186 197	198	38 43	44 49	50	172 180	181 192	193
18	3,473,40	3,39 3,31	3,30	179 189	190 199	200	40 44	45 49	50	174 182	183 195	196

Методика проведения контрольных нормативов по физической и технической подготовке

Учащиеся 7-10 лет

1. Бег 20 метров Испытуемый выполняет прямолинейный рывок (20 метров) с высокого старта, учитывается лучшее время по двум попыткам.

2. Прыжок в длину с места Измерение проводится по общим правилам отчета длины прыжка, учитывается лучший результат по трем попыткам.

3. Высота подскока. К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50х50 см. (от проекции щита в глубину площадки). Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой. Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку намыленными пальцами правой или левой руки. При выполнении прыжка и приземления испытуемый должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки, а высота подскока оценивается разностью (выпрыгивание—рост). Учитывается лучший результат по трем попыткам.

4. Бросок набивного мяча (1кг.), Метание мяча выполняется 2мя руками из-за головы, сидя ноги врозь, фиксируется наилучшая из 3-х попыток.

5. 40-секундный «челночный» бег. Испытуемый без пауз бежит от одной лицевой линии баскетбольной площадки до другой, стремясь преодолеть максимальное расстояние за 40 секунд. Учитывается расстояние, в метрах, преодоленное за 1 попытку.

Учащиеся 11-18 лет

1. Бег 20метров Испытуемый выполняет прямолинейный рывок (20 метров) с высокого старта, учитывается лучшее время по двум попыткам.

2. Прыжок в длину с места. Измерение проводится по общим правилам отчета длины прыжка, учитывается лучший результат по трем попыткам.

3. Высота подскока. К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50х50 см. (от проекции щита в глубину площадки). Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой. Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку намыленными пальцами правой или левой руки. При выполнении прыжка и приземления испытуемый должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной

испытуемым отметки над уровнем площадки, а высота подскока оценивается разностью (выпрыгивание—рост). Учитывается лучший результат по трем попыткам.

4. 40-секундный «челночный» бег. Испытуемый без пауз бежит от одной лицевой линии баскетбольной площадки до другой, стремясь преодолеть максимальное расстояние за 40 секунд. Учитывается расстояние, в метрах, преодоленное за 1 попытку.

VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников:

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ. / С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.
2. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / под общ. ред. Ю.М.Портнова. - М., 1997. - 450 с.
3. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.
4. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И.Кучеренко. - М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с. 39
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
6. Вуден Д.Р. Современный баскетбол / сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 254 с.
7. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
8. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.
9. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.
10. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, С.В. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 144 с.

Перечень интернет – ресурсов:

1. Российская федерация баскетбола. Режим доступа <http://www.russiabasket.ru>
2. Консультант. Режим доступа <http://www.consultant.ru>

3. РФБ ЦФО баскетбола. Режим доступа <http://www.cfo-basket.ru>
4. Все в мире баскетбола. Режим доступа <http://allbasketball.org>
5. Баскетбольные тренировки в видеоформате. От азов к мастерству вместе с нами. Режим доступа <http://basketball-training.org.ua>
6. Блок про баскетбол для начинающих. Режим доступа <http://pro-basketball.ru>
7. Баскетбол. Режим доступа <http://www.offsport.ru/basketball>