

Управление по образованию Администрации
Рыльского района Курской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Рыльская детско-юношеская спортивная школа»

Принята на педагогическом
Совете МБОУ ДО «Рыльская ДЮСШ»
(протокол № 1 от 31.08.2022г)

Утверждена приказом МБОУ ДО
«Рыльская ДЮСШ»
№ 1- 87 от 31.08.2022г
Директор _____ А. И. Кириченко



Приложение № 1
к образовательной программе
МБОУ ДО «Рыльская ДЮСШ» на 2022-2023уч.г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО БАСКЕТБОЛУ
2022- 2023 уч. года**

Срок реализации-8 лет

Возраст обучающихся 8-16 лет

Составители:

Тренер-преподаватель
Толстова Валерия Игоревна
Кириченко Алексей Николаевич

Рыльск 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель и задачи программы	8
3.	Планируемые результаты	9
4.	Учебный план	10
5.	Методическая часть	12
5.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	12
5.2	Основная Физическая подготовка	15
5.3	Специальная физическая подготовка	17
5.4	Техническая подготовка	18
5.5	Тактическая подготовка	23
5.6	Различные виды сорта подвижные игр	29
5.7	Судейская подготовка	37
5.8	Соревновательная деятельность	37
5.9	Психологическая подготовка	37
6.	Аттестация	39
7.	Условия реализации программы	45
8.	Рабочая программа воспитания	48
9.	Техника безопасности для обучающихся на учебно-тренировочных занятиях	55
10.	Список литературы	59
11.	Приложения к программе Учебно-тематический план	61

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Баскетбол» разработана на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный Закон РФ от 21.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Закон Курской области от 09 декабря 2013 года № 121-ЗКО «Об образовании в Курской области» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановлением Правительства РФ от 28 октября 2013 г. № 966 "О лицензировании образовательной деятельности";
- приказа Минобрнауки России от 22.12.2014 № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре»;
- СанПиН 2.4.4.31.72-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Постановление от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МБОУ ДО «Рыльская ДЮСШ» от 06 апреля 2015 года (с изменениями и дополнениями);

Характеристика вида спорта – баскетбол.

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Это спортивная командная игра, цель которой забросить мяч в

подвешенную корзину. Она появилась в 1891 году в США. Преподаватель Спрингфилдского колледжа Джеймс Нейсмит придумал динамичную и увлекательную игру в помещении. Баскетбол - одна из самых популярных игр и в нашей стране. Для неё характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, передачи, броски и ведения мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Несмотря на свою общеизвестность и кажущуюся простоту, игра обладает спектром педагогического воздействия, позволяющего решать весь комплекс образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач подготовки баскетболистов. Игра в баскетбол не только совершенствует физиологические основы жизнедеятельности организма, но и обеспечивает овладение игровыми навыками в наиболее благоприятных для их формирования условиях. В игре дети учатся контролировать свои эмоции, подчиняться правилам и решениям судей, учатся действовать самостоятельно и решать игровые задачи во взаимодействии со своими партнерами, но главное: они учатся действовать обдуманно и несуетливо, ибо в игре, как говорил П.Ф. Лесгафт «во всем мысль впереди».

Баскетбол командная игра, в которой участвуют две команды, в каждой из которых по 5 игроков одного пола.

Цель каждой команды – забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину. Мяч можно передавать, бросать, отбивать катить или вести в любом направлении при условии соблюдения соответствующих правил.

Победитель игры – команда, которая к концу игрового времени набрала наибольшее количество очков. Игровая площадка представляет собой плоскую прямоугольную твердую поверхность без каких либо препятствий. Размер площадки от 12м x 24 м (школьный спортивный зал) и до 28м x 15м. Баскетбольное оборудование: два щита размером 180см. x 105см с опорой, две корзины с сеткой, (высота корзины от пола 3,05м), баскетбольный мяч (размер мяча - №5, №6, №7 в зависимости от возраста баскетболиста).

Игра состоит из четырех периодов (четвертей) по 10 минут. Продолжительность перерыва между первым и вторым, третьим и четвертым периодами игры и перед каждым дополнительным периодом составляет две минуты. Если счет ничейный по окончании игрового времени четвертого периода, игра продлевается на дополнительный период продолжительностью пять минут или несколько периодов по пять минут, сколько необходимо, чтобы нарушить равновесие в счете.

Один затребованный перерыв может быть предоставлен каждой команде в течение каждого из трех периодов, два затребованных

перерыва в течение четвертого периода и один затребованный перерыв в течение каждого дополнительного периода.

Отличительные особенности баскетбола.

- Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста.
- Коллективность действий. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».
- Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.
- Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.
- Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре.
- Самостоятельность действий. Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.

- Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

Данная программа соответствует:

- возрастным, индивидуальным и гендерным особенностям обучающихся при занятиях баскетболом.

Адресат программы. Программа актуальна для всех интересующихся баскетболом в возрасте с 8 до 16 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям баскетболом.

Уровень программы : уровень Программы базовый,

Форма обучения. Форма организации занятий: групповая или индивидуальная. Форма проведения занятий: основная форма учебно-тренировочное занятие, предусмотрено планом турниры, соревнования, при необходимости возможно дистанционное обучение учащихся.

Режим занятий. Расписание занятий составлено согласно нормативным требованиям, Устава учреждения и учебного плана. Продолжительность академического часа составляет 45 минут. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа каждое, 36 учебные недели в год в условиях ДЮСШ и 6 недель в условиях летне-оздоровительного лагеря. объем 252 часа, Срок обучения 8 лет.

Особенности организации образовательного процесса. Занятия по Программе состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть занятий при работе должна быть компактной и включать в себя необходимую информацию о теме занятий. Основной формой обучения является учебно-тренировочная деятельность учащихся, включающая выполнение физических упражнений. Педагогический процесс подразумевает принцип индивидуального подхода к каждому ученику. Задача индивидуального подхода – наиболее полное выявление индивидуальных способностей развития учащихся, формирование его личности. Индивидуальный подход помогает отстающему наиболее успешно усвоить материал и стимулирует его творческие способности.

Актуальность программы.

С каждым годом становится все больше желающих , заниматься спортом. Разработка данной программы позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации двигательной деятельности и желания учащихся заниматься баскетболом.

Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования

талантливому ребёнку.

Новизну программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации, применение здоровье-сберегающих технологий, которые являются приоритетными в деятельности спортивной школы. В данной программе, наряду с традиционной формой обучения, используется электронная форма обучения с применением дистанционных технологий. Дистанционное обучение дает учащимся возможность получать качественные знания на месте своего проживания с учетом их индивидуальных особенностей и пожеланий.

Программа адаптирована для реализации в условиях временного ограничения занятий для обучающихся в очной форме по санитарно – эпидемиологическим основаниям.

Реализация дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных технологий в ДЮСШ происходит в ходе педагогического процесса, при котором целенаправленное опосредованное взаимодействие учащегося и тренера - преподавателя осуществляется независимо от места их нахождения на основе педагогически организованных информационных технологий.

Данная программа позволяет добиться системности в работе по привлечению учащихся к дополнительному образованию, формированию у них положительного интереса к физкультурной деятельности, к достижению высоких спортивных результатов.

Успешность обучения детей баскетболу, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники баскетбола.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что по уровню освоения программа предполагает развитие и совершенствование у обучающихся, основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений, успешную социализацию обучающихся в обществе.

Основополагающие принципы программы.

- *принцип комплексности* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (общей и специальной физической, технико- тактической, теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
- *принцип преемственности* – определяет последовательность изложения программного материала по уровням обучения с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе

преимущество задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- *принцип вариативности* – предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Отличительные особенности программы:

Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу направлена на:

- создание условий для физического воспитания и физического развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.
-

2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: Создание условий для полноценного разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

Задачи программы:

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

- формирование устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- овладение основами техники и тактики баскетбола;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

РАЗВИВАЮЩИЕ:

- использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;
- владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;
- выполнение упражнений и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ :

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;

- развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты;
- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;
- приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены, физической культуры и спорта;
- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн - платформ, контентх, сайтах и т.д.;
- развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально;

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся в спортивно-оздоровительной группе является: выполнение контрольных нормативов по общефизической подготовке, овладение знаниями теории баскетбола и практическими навыками проведения соревнований.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения Программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; повышение сопротивляемости организма к простудным и сезонным заболеваниям; преодолению усталости, боли; выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитает привычку к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни; воспитает культуру поведения болельщика во время просмотра соревнований по легкой атлетике различного уровня, а также сформирует межчеловеческие отношения и нормы поведения, ему присущие.

Ожидаемые результаты и формы подведения итогов образовательной программы:

- сохранность контингента;
- выполнение контрольно-переводных нормативов соответствующих этапу и году обучения;

- результативность участия в соревнованиях обучающихся;
- мониторинг состояния здоровья.

По окончании освоения программы учащиеся будут

знать:

- основные термины и их значение;
- историю мирового и отечественного баскетбола;
- основные способы закаливания организма;
- технику безопасности при работе в спортивном зале, правила безопасного поведения в МБОУДО «Рыльская ДЮСШ»;
- О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека.
- О режиме дня и личной гигиене.
- О физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.
- О физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования).
- О причинах возникновения травм во время занятий спортивными играми, о профилактике травматизма.
- О разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных.
- О правилах игры в баскетбол, стритбол (уличный баскетбол), правилах соревнований.
- методику судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- этику поведения спортивных судей;

Уметь:

- демонстрировать технику игры в нападении
- демонстрировать Технику игры в защите
- демонстрировать Тактику игры в нападении
- демонстрировать Тактику игры в защите
- Измерять параметры развития физических качеств - силы, быстроты, гибкости;
- Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы быстроты, гибкости и координации;

4.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочная деятельность организуется в течение 42 учебных недель в условиях ДЮСШ и 4 недели в условиях летне-оздоровительного лагеря , в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий.

Начало учебного года	формирование учебных групп для зачисления в ДЮСШ с 01 сентября по 15 октября учебного года
Продолжительность учебного года	Спортивно-оздоровительный этап обучения - 42 недели Окончание учебного года - 30 июня
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя, с одним выходным днем - воскресенье
Режим работы учебных занятий	Учебные занятия проводятся с 14.00 до 21.30 часов в понедельник - суббота
Каникулярными днями являются	1-10 января. (ФЗ-273, глава 2, статья 41, пункт 3).
Праздничные дни	4 ноября 23 февраля 8 марта 1, 9 мая 12 июня
Длительность учебно-тренировочного занятия	Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут. Режим занятий в группах разрабатывается тренером преподавателем и утверждается администрацией ДЮСШ.
Основные формы образовательного процесса	Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; Тестирование и медицинский контроль; ✓ Участие в соревнованиях, матчевых встречах, турнирах, учебно-тренировочных сборах; Летний спортивно-оздоровительный лагерь
Промежуточная аттестация	Декабрь май
Продолжительность летнего оздоровительного периода	с 01 июля по 30 июля

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по общеразвивающей программе базового уровня
физической культуры и спорта по виду спорта «баскетбол»

Содержание занятий	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретические основы физической культуры и спорта	6	6	6	6	6	6	6	6
Общая физическая подготовка	98	98	98	76	76	76	70	70
Специальная физическая подготовка	28	28	28	32	32	32	36	36
Техническая подготовка	68	68	68	68	68	68	60	60
Тактическая подготовка	15	15	15	36	36	36	38	38
Различные виды спорта и подвижные игры	10	10	8	4	4	4	4	4
Судейская практика	-	-	2	4	4	4	6	6
Промежуточная аттестация	4	4	4	4	4	4	4	4
Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	8	8	8	12	12
Восстановительные мероприятия	3	3	3	2	2	2	2	2
Учебные, тренировочные, соревновательные игры (Интегральная подготовка)	14	14	14	12	12	12	14	14
Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6
Количество занятий в неделю	3	3	3	3	3	3	3	3
Общее количество часов в год	252	252	252	252	252	252	252	252
Общее количество занятий в год	126	126	126	126	126	126	126	126

5.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы включает учебный материал по

предметным областям, его распределение по годам обучения в годовом цикле, рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

5.1 Теоретические основы физической культуры и спорта

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть комплексного урока и как самостоятельный урок. На теоретических занятиях следует применять наглядные пособия. Целесообразно проводить просмотры и разборы тренировочных занятий и игр команд, более высоких по классу. В конце занятий занимающимся необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения.

Техника безопасности при проведении учебно – тренировочных занятий баскетболом.

Физическая культура и спорт в России

Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Физическая культура в системе образования.

Обязательные занятия по физической культуре.

Общественно-политическое и государственное значение спорта. Массовая физическая культура и спорт.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях (кино- видео материалы).

Значение выступлений российских спортсменов в официальных международных спортивных соревнованиях (кино- видео материалы).

История развития баскетбола

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных команд баскетболистов на соревнованиях.

Всероссийские соревнования по баскетболу. Участие российских баскетболистов в международных соревнованиях (кино – видео материалы).

Российская Федерация Баскетбола, ФИБА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения об кровообращении. Сердце и сосуды.

Органы выделения. Обмен веществ.

Теплорегуляция. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.

Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом.

Личная гигиена, режим дня и питание. Использование естественных сил природы (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий, одежде и обуви баскетболистов.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их применения в занятиях баскетболом.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических трат спортсмена. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей.

Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями.

Гибкость и ее развитие.

Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости.

Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости.

Техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного

мастерства. Средств и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры.

Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр киноколяцков, видеозаписей игр.

Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой. Тактика отдельных линий и игроков команды. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении: действия игрока без мяча, действия игрока с мячом, групповые действия, взаимодействие трех игроков. Командные действия: быстрый прорыв, нападение против зонной и личной защиты, прессинга, борьба за отскок мяча.

Тактика игры в защите: зонная защита, личная защита, комбинированная защита, прессинг, зонный прессинг, создание численного преимущества в обороне, борьба за отскок, действия защитника против нападающего с мячом и без мяча, переключение, групповой отбор мяча, защита против стремительного нападения. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Правила игры. Организация и проведение соревнований

Основные сведения об официальных правилах ФИБА. Особенности применения правил в детско-юношеских соревнованиях.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях.

Судейские коллегии, обслуживание соревнований.

Подготовка мест соревнований. Порядок открытия, проведения и закрытия соревнований.

5.2 Основная физическая подготовка

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 разновременное, 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 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 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

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

после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

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. 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). Спортивные игры на время: баскетбол.

5.3 СПЕЦИАЛЬНОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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 направлениях; выпады, пружинистые покачивания 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 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. 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 30 частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

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

5.4 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Эффективность процесса обучения технике баскетбола в значительной мере зависит от умения тренера-преподавателя выстроить весь материал в определенной последовательности, соблюдая принципы преемственности в обучении и учета возрастных особенностей обучающихся.

Технике игры в баскетбол целесообразно обучать в следующей последовательности:

- обучение стойкам и передвижениям;
- обучение технике владения мячом в нападении;
- обучение технике овладения мячом и противодействия в защите

№	Темы	Базовый уровень сложности							
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год
1	Прыжок толчком двух ног	+	+	+					
2	Прыжок толчком одной ноги	+	+	+					
3	Остановка прыжком		+	+					
4	Остановка двумя шагами		+	+					

5	Повороты вперед	+	+	+					
6	Повороты назад	+	+	+					
7	Ловля мяча двумя руками на месте	+	+	+					
8	Ловля мяча двумя руками в движении		+	+					
9	Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+					
10	Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+					
11	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+					
12	Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+					
13	Ловля мяча одной рукой на месте		+	+					
14	Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+				
15	Ловля мяча одной рукой в прыжке			+	+	+	+		
16	Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+	+		
17	Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+	+		
18	Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+	+	+	+
19	Передача мяча двумя руками сверху	+	+						
20	Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+						
21	Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+						
22	Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+						
23	Передача мяча двумя руками с места	+	+						
24	Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+				
25	Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+					
26	Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+				

27	Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+	+	+	+
----	---	--	--	---	---	---	---	---	---

28	Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+	+	+	+
29	Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+	+	+
30	Передача мяча одной рукой сверху		+	+					
31	Передача мяча одной рукой от головы		+	+					
32	Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+				
33	Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+	+	+	+
34	Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+				
35	Передача мяча одной рукой с места	+	+						
36	Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+				
37	Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+	+	+		
38	Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+	+	+	+	+
39	Передача мяча одной рукой (поступательные)			+	+	+	+	+	+
40	Передача мяча одной рукой на одном уровне			+	+	+	+	+	+
41	Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+	+	+	+	+	+
42	Ведение мяча с высоким отскоком	+	+	+					
43	Ведение мяча с низким отскоком	+	+	+					
44	Ведение мяча со зрительным контролем	+	+	+					
45	Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+	+	+
46	Ведение мяча на месте	+	+						
47	Ведение мяча по прямой	+	+	+					
48	Ведение мяча по дугам	+	+						
49	Ведение мяча по кругам	+	+	+					
50	Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+	+	+

51	Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+	+	+
52	Обводка соперника с изменением направления			+	+	+	+	+	+
53	Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+	+	+

54	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+	+	+	+
55	Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+	+	+	+	+
56	Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+					
57	Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+				
58	Броски в корзину одной рукой (добивание)						+	+	+
59	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	+				
60	Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+	+	+		
61	Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+	+	+	+	+
62	Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+	+	+	+	+
63	Броски в корзину одной рукой (дальние)			+	+	+	+	+	+
64	Броски в корзину одной рукой (средние)			+	+	+	+	+	+
65	Броски в корзину одной рукой (ближние)			+	+	+	+	+	+
66	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+	+	+	+	+
67	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+	+	+	+	+
68	Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+	+	+	+	+	+

5.5 Тактическая подготовка

Тактика нападения

№	Темы	Базовый уровень сложности							
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год
1	Выход для получения мяча	+	+	+					
2	Выход для отвлечения мяча	+	+	+					
3	Розыгрыш мяча			+	+	+			
4	Атака корзины	+		+	+	+	+	+	+
5	«Передай мяч и выходи»	+		+	+				
6	Заслон				+	+	+	+	+
7	Наведение			+	+	+	+	+	+
8	Пересечение			+	+	+	+	+	+
9	Треугольник				+	+	+	+	+
10	Тройка				+	+	+	+	+
11	Малая восьмёрка					+	+	+	+
12	Скрестный выход				+	+	+	+	+
13	Сдвоенный заслон					+	+	+	+
14	Наведение на двух игроков					+	+	+	+
15	Система быстрого прорыва				+	+	+	+	+
16	Система эшелонированного прорыва					+	+	+	+
17	Система нападения через центрального					+	+	+	+
18	Система нападения без центрального					+	+	+	+
19	Игра в численном большинстве						+	+	+
20	Игра в меньшинстве						+	+	+

№	Темы	Базовый уровень сложности							
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год
1	Противодействие получению мяча	+	+	+					
2	Противодействие выходу на свободное место	+	+	+					
3	Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+	+				
4	Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Подстраховка			+	+	+	+	+	+
6	Переключение				+	+	+	+	+
7	Проскальзывание					+	+	+	+
8	Групповой отбор мяча				+	+	+	+	+
9	Против тройки					+	+	+	+
10	Против малой восьмерки					+	+	+	+
11	Против скрестного выхода					+	+	+	+
12	Против сдвоенного заслона					+	+	+	+

Тактика защиты

13	Против наведения на двух					+	+	+	+
14	Система личной защиты			+	+	+	+	+	+
15	Система зонной защиты						+	+	+
16	Система смешанной защиты							+	+
17	Система личного прессинга						+		+
18	Система зонного прессинга							+	+
19	Игра в большинстве					+	+	+	+
20	Игра в меньшинстве					+	+	+	+

Изучение техники и тактики игры

Техника игры

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной - двумя ногами с разбега. Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком, остановка в два шага.

Броски по кольцу. Броски "крюком", нижний бросок, бросок после остановки в два шага, бросок в прыжке.

Упражнения на передачу мяча: в определенную цель на площадке, в фишки, в руки партнеру.

Ловля мяча. Ловля мяча на месте, ловля мяча в движении, ловля мяча после заслонов.

Ведение мяча. Ведение правой, левой рукой, тыльной стороной ладони, различными пальцами рук. Ведение правой, левой рукой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» ускорением (при проходе противника сзади и спереди), умение показать туловищем, головой, глазами движение в одну сторону и уйти с мячом в другую. Финт «остановка» (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку.

ТАКТИКА ИГРЫ

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на баскетбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов бросков по кольцу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу мяча партнеру, на свободное место, на бросок; высокую, среднюю или низкую с отскоком от пола передачи, низом или верхом. Комбинации: "крест", "отдай - выходи", "постановка заслонов", «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, пробитии штрафного броска, и свободных бросках, вбрасывании мяча.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (ускорение или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Техническая подготовка (для 1-го, 2-го годов и 3 года обучения)

Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Броски по кольцу: штрафной бросок, бросок "крюком", бросок "полукрюком", трёхочковый бросок, нижний бросок, верхний бросок.

Выполнение передач на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. Передача на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние.

Ловля мяча. Ловля мяча на месте и в движении, после ускорения остановки, ловля мяча одной рукой, ловля мяча при выносе из аута из-за боковой.

Ловля мяча изученными способами, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча правой, левой рукой, с изменением скорости бега и направления движения, использование заслона при ведении.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). V-образные движения для овладения мячом. Заслоны: внутренний, наружный, боковой, обратный и задний.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места на точность и дальность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «карусель» и "пирамида". Начинать и развивать атаку из различных положений.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на

своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при совершении групповых действий.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Противодействие прохода к кольцу, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и броску по кольцу.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», "мельница", "пирамида". Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником различных «комбинаций».

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и командной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника.

Учебные и тренировочные игры.

Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовки.

Техническая подготовка (для 4-8 годов обучения)

Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения в защите и нападении с техникой владения мячом.

Броски по кольцу: штрафной бросок, бросок "крюком", бросок "полукрюком", трёхочковый бросок, нижний бросок, верхний бросок, правой и левой рукой, бросок после вырывания, бросок после исполнения различных финтов.

Выполнение передач на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. Передача на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние, передача мяча ближней рукой, передача мяча двумя руками из-за головы, скрытые передачи.

Ловля мяча. Ловля мяча на месте и в движении, после ускорения остановки, ловля мяча одной рукой, ловля мяча при выносе из аута из-за боковой, ловля мяча при активном противодействии защиты.

Ловля мяча изученными способами, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча правой, левой рукой, с изменением скорости бега и направления движения, использование заслона и финтов при ведении.

Перевод мяча: перед собой, за спиной, под ногой, правой и левой рукой. Ведение с сопротивлением.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). V-образные движения для овладения мячом. Заслоны: внутренний, наружный, боковой, обратный и задний.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места на точность и дальность. Постановка заслона при вбрасывании, комбинация "стенка".

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Уметь маневрировать на площадке: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке площадки за счет скоростного маневрирования по флангам и середину площадки, атака вторым, третьим темпом. Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в пас всей командой. Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи кольца противника. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций. Командные действия. Организация быстрого и комбинационного нападения по избранной тактической системе. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих и защищающихся.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствовать «закрывание», «перехват» и отбор мяча, противодействие игры в нападении своего подопечного. Групповые действия. Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям. Создавать численное превосходство в обороне. Уметь организованно и быстро вернуться в защиту.

Командные действия. Организовывать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

5.6 РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры очень эмоциональный вид деятельности, доступный для детей любого возраста. Игры способствуют развитию физических, нравственных, волевых, моральных качеств. В игровой деятельности ребенок овладевает такими жизненно необходимыми качествами, как самостоятельность, настойчивость, целеустремленность и др. Игра является средством воспитания и обучения, с помощью игровой деятельности дети познают роль взаимоотношений. В игре каждый испытывает свои способности, знания, познает свои силы. Иными словами, игра развивает сознание, мышление, творческие возможности.

Подвижные игры следует применять на тренировках постоянно, используя различные варианты, что поможет сформировать у занимающихся прочные навыки.

Подвижные игры способствуют обучению, закреплению и совершенствованию отдельных элементов спортивной техники, а также содействуют воспитанию физических качеств, необходимых для любого вида спорта.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановки мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средство ОФП.

Волейбол – наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены:

- на развитие быстроты, ловкости, общей скоростной выносливости, пространственной ориентировки;

- на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости;

- на поддержание умственной и физической работоспособности; на снятие эмоционально-напряженной учебной деятельности.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двусторонних

играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает обучающимся определенную установку на игру.

Игры для обучения и совершенствования перемещений:

«БЫСТРЫЕ ПЕРЕБЕЖКИ». Участники строятся в шеренги лицом друг к другу за лицевыми линиями площадки. По сигналу игроки команды стремятся быстрее перебежать за противоположную линию. Выигрышное очко присуждается той команде, игроки которой в полном составе выполняют задание, возьмутся за руки и громко скажут «Есть!». Выполнить 12–15 перебежек с интервалами для отдыха. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Перед стартом следует соответственно разомкнуть игроков, чтобы во время движения не было столкновений. Каждый участник должен обежать своего соперника с правой стороны. Игру можно видоизменить, изменив исходное положение участников (из положения низкого старта; сидя на полу, находясь спиной к направлению движения, находясь в положении упора лежа и т. д.), а также виды передвижения, включив дополнительные препятствия.

«ПОГРАНИЧНИКИ И ПАРАШЮТИСТЫ». Игра проводится на площадке 10X20 м. Участники делятся на команды по 6–8 человек. По жребию играющие одной команды становятся «пограничниками», остальные – «парашютистами». Первые становятся в центре площадки и берутся за руки, образуя цепь; остальные произвольно располагаются на площадке. По сигналу руководителя «пограничники» начинают ловить «парашютистов». Пойманным считается тот, кого окружили «пограничники» (крайние в шеренге играющие сомкнули вокруг него руки). За это «пограничникам» начисляется очко; пойманный продолжает играть. Через две минуты смена ролей. Выигрывает команда, набравшая больше очков. «Парашютист», вышедший за пределы площадки, считается пойманным, и команде «пограничников» начисляется очко. Во время ловли «пограничники» не имеют права размыкать руки. Иначе ловля не засчитывается. «Парашютисты» не имеют права разрывать цепь, но могут выскальзывать из-под рук, увертываться. Вариант. «Парашютисты» с ведением мяча убегают от «пограничников». «Парашютист» считается пойманным, если «пограничники» выбили у него мяч.

«ПУСТОЕ МЕСТО». Играющие образуют круг. Выбирается водящий, который бежит по кругу (с внешней стороны), дотрагивается до одного из игроков, после чего бежит в обратную сторону. Вызванный устремляется в противоположную сторону. Встретившись, играющие приветствуют друг друга, пожимая руки, продолжают бег в том же направлении и стремятся занять свободное в круге место. Прибежавший вторым продолжает водить.

Побеждает игрок, который не побывал в роли водящего, то есть все время занимал место первым. При встрече игроки обязательно должны выполнить условное задание (подать друг другу руки, присесть и т. д.). Этим снижается темп игры во избежание травм. Вариант. У каждого игрока и водящего мяч. Упражнение выполняется с ведением. При встрече игроки должны поменяться мячами.

«ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ» Играющие становятся по кругу парами в затылок друг другу (стоящий сзади обхватывает переднего за пояс), лицом к центру круга. Двое играющих водят, один убегает, другой догоняет. Они становятся за кругом на противоположных сторонах. По сигналу догоняющий начинает ловить соперника, а тот, спасаясь, стремится встать впереди какой-нибудь пары. Этому препятствует игрок, стоящий в паре сзади; он поворачивает переднего в разные стороны, не давая присоединиться к нему убегающему. Передний игрок действует наоборот – сопротивляется заднему и стремится схватить за пояс убегающего. Если догоняющий поймает соперника, они меняются ролями. Если убегающий присоединится к какой-нибудь паре, стоящий сзади должен убегать от водящего. Пары не должны сходить со своих мест, могут только поворачиваться, оставаясь на своем месте.

«МЕЖДУ ДВУХ ОГНЕЙ». Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна из команд делится на две подгруппы, каждая из которых становится за противоположными лицевыми линиями площадки, и получают по 5 мячей. Игроки второй команды располагаются на площадке произвольно. По сигналу ученики, стоящие за линиями, катят мячи по полу с одной стороны на другую, стараясь задеть ими ноги игроков на площадке. Последние должны увертываться, так как за каждое попадание команде на площадке начисляется штрафное очко. Игра продолжается 2–2,5 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой набрали меньшее количество штрафных очков. Летящий над полом мяч, если задевает игрока, не засчитывается. Мяч, остановившийся на середине площадки, подбирает один из игроков за линией.

«ДОГОНИ ПАРТНЕРА». Игроки, разделившись на пары, располагаются вдоль лицевой линии площадки на расстоянии 1,5–2 м в затылок друг другу. По команде они выполняют различные упражнения из исходного положения, затрудняющего старт для рывка (в приседе, в упоре лежа и т. п.), в быстром темпе. По следующему сигналу ученики, стоящие первыми, устремляются к противоположной линии, а вторые догоняют их, стараясь запятнать. Если во время бега раздается свисток, партнеры останавливаются заранее оговоренным способом (прыжком, тремя шагами и т. д.), после чего поворачиваются и бегут обратно, меняясь ролями. Игрок, запятнавший партнера, получает 2 очка. Игра продолжается 3–4 мин. Победителем считается тот, кто набрал большее количество очков. Вариант. То же, но у каждого игрока мяч. Убегающий после ведения выполняет бросок в ворота с 6-метровой линии.

«ГОНКА ПО КВАДРАТУ». Из четырех скамеек образуется квадрат. На каждую становится по одному участнику. Двое представляют одну, а двое –

другую команду (располагаются через одного). По сигналу все участники начинают двигаться против хода часовой стрелки вокруг скамейки, стараясь догнать и запятнать впереди бегущего соперника. Сделавший это раньше получает для своей команды очко. Затем играет следующая четверка. Побеждает команда, игроки которой наберут больше очков. Вариант. То же, но с ведением мяча.

«ЗА МНОЙ!». Участники располагаются, как спицы в колесе, – в колонны лучами. Один – водящий – бежит за игроками и, ударив стоящего последним в какой-нибудь колонне, с возгласом «За мной!», заставляет всю группу бежать за собой. Пробежав круг, каждый старается занять свое прежнее место. Последний, оставшийся без места, становится водящим. Побеждает тот, кто ни разу не был водящим или был им меньшее количество раз. Игру можно усложнить – передвигаться на одной ноге.

«КТО БЫСТРЕЕ». Группа делится на две колонны, которые выстраиваются в шеренги вдоль боковых линий площадки и рассчитываются по порядку. Первые номера выходят с мячами к средней линии и стоят лицом в противоположных направлениях на расстоянии 3–4 м друг от друга. По сигналу ведущего оба подпрыгивают, ноги врозь, в безопорном положении сильно ударяют мячом о пол под ногами за спину, приземляются и выполняют рывок вперед за мячом соперника. Игрок, коснувшийся мяча первым, приносит команде очко. Затем задание выполняют вторые номера, третьи и т. д. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

«БЫСТРЕЕ ПЕРЕНЕСТИ». 5–10 мячей складывают в гимнастический обруч на полу. В 15 м от него кладут еще два таких обруча, в каждом из которых располагается участник команды. По сигналу руководителя оба игрока устремляются к мячам и начинают переносить по одному в свой обруч. Побеждает тот, кто перенесет быстрее все мячи. Игрок, уронивший мяч, должен поднять его и положить в обруч.

Игры для обучения и совершенствования передачи и ловли мяча:

«СВОБОДНОЕ МЕСТО». Играющие образуют круги по 6–8 человек. В руках у одного из учащихся мяч. Игрок с мячом выполняет передачу любому партнеру и бежит за мячом. Ученик, получивший мяч, также передает его любому партнеру, но бежит уже на освободившееся место. Выигрывает команда, сделавшая наибольшее количество передач в течение 1 минуты.

«САЛКИ В ТРОЙКАХ». Игра проводится в тройках с мячом: один игроку бежит, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская его из рук. Запятнавший становится убегающим. Побеждает тот, кто большее количество раз был убегающим. Варианты: 1. Пятнать можно с передачей мяча, а убегающий имеет право поймать его. В этом случае он не считается запятнанным.

2. Два партнера убегают, передавая друг другу мяч, а догоняющий ведет его, стараясь, передав, запятнать одного из убегающих. В этом варианте убегающие не имеют права задерживать в руках мяч.

«БРОСАЙ – БЕГИ». Занимающиеся делятся на две команды и строятся в две шеренги через одного. У первых игроков мячи. По сигналу они передают мячи партнерам, стоящим напротив и бегут на их место. Те выполняют аналогичные действия! Пока мяч не достигнет противоположного фланга. Последний игрок, выполняя ведение мяча, бежит за шеренгой на место первого, и игра повторяется. Побеждает команда, игроки которой раньше займут свои места.

«ПОТОК ПЕРЕДАЧ». Каждая команда делится на две подгруппы. Первая размещается равномерно по всей осевой линии площадки в шеренгу по одному спиной к центру (лицом к боковым линиям). Игроки второй подгруппы каждой команды' становятся напротив них в таком же порядке лицом к центру. Около направляющего первой подгруппы стоит корзина с десятью гандбольными мячами. По сигналу он начинает доставать по одному мячу из корзины и поочередно бросает их игроку второй подгруппы, который стоит напротив него. Тот, получив мяч, сразу же передает очередному игроку противоположной шеренги. Так каждый, получивший мяч, сразу же посылает его игроку другой подгруппы, который стоит напротив. Последний игрок второй подгруппы откладывает все мячи в сторону, но, получив десятый мяч, ведет его к своим воротам и бросает в заданный угол с 6-метровой линии. Выигрывает команда, чей замыкающий раньше забросит мяч в ворота. Если мяч кем-то послан неточно, игрок, совершивший ошибку, обязан сразу же подобрать мяч и вернуться в исходное положение, и только тогда продолжается гонка.

«МЯЧ ЧЕРЕЗ ОДНОГО». Участники образуют круг с таким расчетом, чтобы игрок одной команды стоял между игроками другой. Капитаны команд стоят рядом. У каждого в руках гандбольный мяч. По сигналу капитан одной команды передает мяч вправо, а другой влево по кругу своим ближайшим партнерам, т. е. через одного. Те передают мячи дальше товарищам по команде. Мячи передаются по кругу, пока не вернутся обратно к капитанам. Капитан, получив мяч, поднимает его вверх. Уронив мяч, учащийся должен поднять его и, вернувшись в исходное положение, продолжать игру. Игра состоит из пяти попыток. Выигрывает команда, игроки которой трижды быстрее выполнят задание. Вариант. То же, но участники сидят на полу.

«ПОТОЧНЫЕ ПЕРЕДАЧИ ПО КРУГУ». Игроки каждой команды размещаются по кругу на расстоянии вытянутых рук лицом к центру. У каждого участника в руках мяч. Руководитель стоит в центре между кругами и равномерно подает сигналы через каждые 1–2 с. Игроки по каждому сигналу должны одновременно выполнить передачу мяча против хода часовой стрелки. Игра продолжается 1,5–2 минуты. Выигрывает команда, у которой по истечении времени окажется больше мячей в игре. Если кто-либо

уронил мяч на пол, поднимать его нельзя. Игра продолжается без этого мяча. Играющие не имеют права сдвигаться с места, сужать круг.

«ПЕРЕДАЧИ ВО ВСТРЕЧНЫХ КОЛОННАХ». Участники двух команд (6–10 человек) располагаются во встречных колоннах по обе стороны волейбольной сетки за линиями нападения. У первых игроков колонн по одной из сторон площадки в руках по мячу. По сигналу они передают мяч сверху двумя руками через сетку партнеру, стоящему во главе противоположной колонны. Учащийся, выполнивший передачу, бежит в конец своей колонны, а тот, кому мяч адресован, посылает его через сетку. Игра продолжается до тех пор, пока побеждает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

«МЯЧ СРЕДНЕМУ». Участники делятся на 2–3 равные команды. Игроки одной команды становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. В середину круга становится водящий с мячом. По сигналу он делает передачу (одной рукой сверху, с отскоком о пол, в прыжке и т. д.) и, получив мяч обратно, передает его другому участнику. Так водящие передают мяч подряд всем играющим и, получив его от последнего, поднимают вверх. Побеждает команда, водящий которой сделает это раньше. Игра повторяется до тех пор, пока каждый не побывает в роли водящего.

«ЖИВАЯ ЦЕЛЬ». Участники делятся на две команды. Игроки обеих команд стоят через одного по кругу. Каждой команде дается мяч. Внутри круга водящий – игрок одной из команд. Задача водящего – увертываться от мяча, которым его стараются запятнать учащиеся из команды соперника, и одновременно ловить мяч, направляемый ему партнерами, и возвращать его в свою команду. Как только водящего запятнали, его место занимает игрок противоположной команды. Так в роли водящего поочередно выступают все участники. Победительницей становится команда, игроки которой, лучше увертываясь от мяча, выполнили большее количество передач.

«ПЕРЕБРАСЫВАНИЕ МЯЧЕЙ». Группа делится на две команды. Одна произвольно располагается на одной стороне площадки, другая – на противоположной. Игрокам обеих команд выдается равное количество мячей (3, 4, 5, и т. д.). По сигналу начинается перебрасывание мячей на противоположную сторону площадки. Через определенное время (1–2 мин) игра останавливается и подсчитывается количество мячей. Побеждает команда, у которой их меньше.

«ГОНКА МЯЧЕЙ В КВАДРАТЕ». В данной игре помимо навыков передач мяча приобретает умение «видеть поле». По сигналу ведущего учащиеся с мячами передают их соседу справа (слева) и меняются местами. Игроки, стоящие на углах, смену мест производят по диагонали. Через каждые 2–3 мин участники меняются местами по часовой стрелке. За потерю мяча назначается штрафное очко. Победителем считается команда, которая набрала наименьшее количество очков. Вариант. По сигналу ведущего игроки останавливаются, выполняют три удара мячом об пол, после чего меняют направление передачи.

«МЯЧ НАПРАВО». Игроки разбиты на две команды по 6 человек. По

сигналу руководителя учащиеся с мячами передают их против часовой отскоком о пол), а сами меняются местами. Остальные после передачи меняются местами по диагонали. Игра продолжается 1–3 минуты. Побеждает команда, которая сделает наибольшее количество передач и допустит меньше потерь мяча. Потеряв мяч, игрок должен подобрать его и продолжить игру. По усмотрению руководителя, передачи можно выполнять по часовой и против часовой стрелки.

Игры для обучения и совершенствования ведения мяча:

«САЛКИ С ВЕДЕНИЕМ». Игрок ведет мяч, догоняет убегающего, также ведущего мяч, и старается осалить его свободной рукой. Победителем считается тот, кто за определенное время (1–3 мин) был водящим меньшее количество раз

«ПЯТНАШКИ». По жребию игроки одной команды свободно располагаются на половине площадки. Два участника другой команды с мячами, выполняя ведение, стремятся приблизиться к игрокам первой и запятнать их рукой, за что получают выигрышное очко. Игра продолжается 5 минут, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Варианты: 1. Условия те же, но пятнать мячом, не выпуская его из рук. 2. То же, но пятнать без мяча в течение 1 минуты.

«ОДИН ХВОСТ ХОРОШО, А ДВА ЛУЧШЕ». Игроки с мячами располагаются произвольно на площадке. У каждого сзади прикреплен лоскут материи 12X40 см – «хвост». По сигналу участники перемещаются с ведением, стараясь оторвать друг у друга «хвост». По истечении определенного времени дается сигнал к окончанию игры. Побеждает команда, у игроков которой меньше оторванных хвостов.

«ВЫБЕЙ МЯЧ». Игроки с мячами располагаются в «зоне свободных бросков». По сигналу ведущего, не выходя за пределы ограничительных линий, участники начинают ведение правой (левой) рукой, стараясь свободной выбить за пределы зоны мяч другого игрока. Потерявший мяч выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останется 2–3 учащихся. Примечание. Если группа большая, ее делят на две команды по 8–10 человек и проводят два полуфинала. В финале встречаются по 4–5 победителей от каждой команды.

«БЕГ НА ТРЕХ НОГАХ». Участники парами становятся на линии старта – финиша. Левая нога одного и правая другого плотно связаны бинтом. У каждого игрока мяч. Победителем считается пара, которая раньше всех доведет мяч до стойки и вернется обратно.

Игры для обучения и совершенствования бросков мяча:

«ПОПАДИ В МИШЕНЬ». Занимающиеся делятся на две команды. _ На стене чертится мишень из 3 кругов. Первый диаметром 30, второй – 50 и третий – 70 см. Каждый игрок выполняет броски мяча (по три) с расстояния 6–9 метров. За попадание в маленький круг получает 3 очка, в средний – 2 и в «большой» – 1. Побеждает команда, которая наберет наибольшую сумму баллов. Варианты: 1. Мишень можно начертить и на

полу, а расстояние увеличить до 15–30 м. 2. Броски можно выполнять с места, с шага, после трех шагов и в прыжке.

«ПИОНЕРБОЛ». Игра проводится на волейбольной площадке. Над средней линией натягивается волейбольная сетка (шнур, веревка), верхний край которой устанавливается на высоте 200–210 см. В игре участвуют две команды по 6–10 человек. Участники перемещаются по ходу часовой стрелки. Мяч должен коснуться площадки соперника после броска одной рукой сверху через сетку. После свистка судьи игрок, подающий мяч броском одной рукой сверху, переправляет его на сторону противника. Следует помнить, что: Касание мячом тела выше пояса приравнивается к удару. Игрок не имеет права прикасаться к мячу два раза подряд. Игроки команды имеют право касаться мяча на своей площадке не более пяти раз, затем должны передать не более пяти раз, после чего передать через сетку на сторону противника; в противном случае засчитывается ошибка. Передача переходит к другой команде, если один из игроков допустил ошибку. Мяч считается проигранным принимающей командой, а подающая теряет подачу когда: а) мяч коснулся земли два раза; б) игроки команды коснулись мяча более пяти раз; в) мяч прикоснулся к телу игрока ниже пояса; г) игрок прикоснулся к мячу два раза подряд; д) игрок наступил на среднюю линию или перешел ее. Игра состоит из трех партий. Выигравшей партию считается команда, набравшая 10 очков. Партия продолжается до тех пор, пока одна из команд не будет иметь перевес в два очка. Выигрыш двух партий в любой последовательности приносит команде победу. После окончания первой партии команды меняются сторонами. Смена сторон и очередности подачи производится после каждой партии. Вариант. На лицевых линиях устанавливаются гандбольные ворота. После броска мяча через сетку игрок должен попасть в ворота. Если мяч попал в площадку, игра продолжается и штрафные очки не начисляются.

5.7 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:

- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Составить конспект и провести разминку в группе.
- Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
- Провести тренировочное занятие в младших
- Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.

- Провести подготовку команды своей группы к соревнованиям.
- Руководить командой своей группы на соревнованиях.
- Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:
- Составить положение о проведении первенства ДЮСШ по баскетболу.
- Вести протокол игры.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
- Провести судейство учебных игр (самостоятельно).
- Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
- Судить игры в качестве судьи в поле.

5.8 Соревновательная деятельность

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по легкой атлетике. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.

Практическая часть. Участие в соревнованиях согласно регламента или положения.

5.9 Психологическая подготовка

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

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование таких психологических функций и качеств звания инструктора и судьи по спорту.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Психологическая подготовка на спортивно-оздоровительном этапе направлена на преодоление чувства боязни, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения.

Восстановительные материалы:

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих

этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж. Применяются психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

6. Аттестация

Комплексный контроль за уровнем подготовленности учащихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого периода) обучения и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

Контроль подготовки обучающихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

1. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных обучающихся определяются задачами уровня сложности их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.
2. Нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных обучающихся спортсменов, являются основанием для перевода обучающегося (спортсмена) на следующий год обучения .
3. Контроль подготовки годичного цикла проводится не реже 2 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития..

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего уровня подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий год подготовки.

Ежегодно приказом по ДЮСШ утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в начале и конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) присваивается спортивный разряд.

Уровень сложности	Год обучения	Контрольные упражнения								
		Контрольные упражнения по ОФП и СФП					Техническая подготовка			
		Прыжок в длину с места, см, не менее	Отжимание не менее (кол-во раз)	Бег 30 м с высокого старта, сек, не более	Челночный бег 3x10 м, сек, не более	Бросок набивного мяча не менее (м)	Ведение мяча 20 метров змейкой, при обводке 6 стоек, с	Скоростное ведение мяча 20 м, с	Дистанционные броски (количество попаданий из 10)	Штрафные броски (количество попаданий из 10)
Базовый уровень	1	140/130		5,5/5,7	10,0/ 10,6	3,5		15,9	-	-
	2	145/140		5,3/5,5	9,2/ 10,0		9,8	15,5	-	-
	3	155/145	Не менее 10 раз	5,1/5,3	8,4/ 9,2		9,4	13,4	2	-
	4	165/155		4,9/5,1	7,7/ 8,4	4	3		-	
	5	175/165	4,7/4,9	7,5/ 7,7	5	8,4	4		4	
	6	185/175	Не менее 15 раз	4,5/4,7	7,3/ 7,5	6,5	7,4		5	5
	7	195	Не менее 15 раз	4,8	7,0	10,5	6,4	12,8	7	
	8	190		4,5	6,8	12,5	6		8	

Оценка технической подготовленности

1. Скоростное ведение мяча

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

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч.

2. Дистанционные броски

Для групп базового уровня сложности: Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно. Фиксируется количество попаданий. Для групп углубленного уровня сложности Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый – в трехочковой зоне, второй – в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин. Фиксируется количество бросков и очков.

Физическая подготовка

Бег 30 м

Упражнение может выполняться с «высокого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение

«низкого» старта). По команде «Внимание!» - прекращают движения (при «низком» старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!»- начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с. Выполняется две попытки с временным интервалом не менее 5 минут. Регистрируется сумма времени двух попыток.

Челночный бег 30 м

Старт с линии ворот. По сигналу спортсмен выполняет ускорение до линии вратарской площади, после касания ее ногой возвращение к месту

старта. Затем ускорение до линии свободных бросков и возврат к месту старта. Затем ускорение до центральной линии. Задание считается выполненным при преодолении спортсменом всей дистанции, каждый раз касаясь ногой соответствующей линии. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Прыжки в длину с места

По команде тренера-преподавателя спортсмен подходит к линии и встает перед ней, не касаясь ее носками ног. Затем, отводя руки назад, одновременно сгибая ноги в коленях, отталкивается обеими ногами, совершая прыжок вперед. После выполнения прыжка спортсмену следует продолжить движение вперед или вперед - в сторону. Расстояние измеряется от линии до ближайшей точки касания пола любой частью тела. Даются 2 попытки, лучший результат идет в зачет. Измерение производится с точностью до 5 см.

Отжимание

По команде тренера-преподавателя спортсмен отжимается от пола: принимает упор лёжа - тело держит прямо. Спину не прогибает, тело должно быть прямое как струна. Лицо смотрит в пол. Руки расставлены на уровне плеч или чуть шире. Пальцы направлены вперед.

Ноги слегка расставлены. Сгибает руки и опускаем корпус. В нижней точке расстояние между грудью и полом не должно быть больше 3 сантиметров, а в идеале должен коснуться грудью пола.

7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы имеется в наличии:

- место проведения занятий – спортивный и тренажерный залы;
- материально-техническая база – спортивный инвентарь.

Помещения для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

Занятия проводятся на исправном оборудовании.

1	Конструкция баскетбольного мяча в сборе
2	Мяч баскетбольный
3	Доска тактическая
4	Мяч набивной (медицинбол)
5	Свисток
6	Секундомер
7	Стойки для обводки
8	Фишки (конусы)

9	Гантели массивные от 1 до 5 кг
10	Насос универсальный для накачивания
11	Скакалка
12	Корзина для мячей
13	Скамейка гимнастическая
14	Наличие компьютера, ноутбука, сети Интернет, программного обеспечения для ведения занятий в дистанционной форме обучения

Кадровое обеспечение: Тренер-преподаватель, организующий образовательный процесс по дополнительной образовательной программе базового уровня «Баскетбол» имеет высшее образование, прошедший медицинский осмотр, не имеющий ограничения допуска к педагогической деятельности.

Информационно-методическое обеспечение

В основе обучения баскетболу лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность в освоении знаний, принцип всестороннего развития.

Методы и приемы обучения:

- наглядный (полный и частичный показ упражнения педагогом, обучающимся, просмотр видеоматериала, схемы комплексов движений и др.);
- словесный (указания педагога, объяснение нового материала, словесная инструкция, беседа, рассказ и др.);
- практический (физическая разминка, зеркальное выполнение движений, самостоятельное выполнение различных упражнений, показательные выступления).

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

В процессе обучения применяются общепринятые формы обучения:

- мини-лекция;
 - инструктаж, беседа;
 - тренировка;
 - спортивно-ролевая игра;
 - сдача контрольных нормативов;
 - аттестационный зачет, экзамен;
 - участие в показательных выступлениях, соревнованиях.
- Методы и приёмы организации занятия:

- фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют

упражнения);

- поточный (непрерывный);
- серийно-поточный (минимальные перерывы между различными упражнениями);
- интервальный метод (чередование упражнений (серий, блоков), направленных на совершенствование силовых возможностей разных мышечных групп и упражнений, развивающих аэробную выносливость);
- индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством педагога;
- круговой (выполнение упражнения на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

Методика организации и проведения занятий:

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание обучающихся.

2. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).

3. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Обучение технико-тактическим приемам баскетбола. Общая и специальная физические подготовки, закрепление полученных навыков.

4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала. Построение, подведение итогов занятия

Теоретическая часть тесно связана с практической. На каждом занятии теоретические знания закрепляются в практических формах. В процессе проведения занятий организуется наблюдение за правильным выполнением упражнений, так как это является основой в подготовке к самостоятельной работе обучающихся. Организация наблюдения помогает приобрести навыки самостоятельной работы, индивидуального мышления, формированию таких волевых качеств как настойчивость, терпеливость.

Приемы усложнения:

- изменение темпа, ритма движений;
- ввод новых движений в ранее изученное упражнение;
- изменение техники выполнения движения;
- изменение амплитуды, направления движения;
- предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

Обеспечение программы методической продукцией.

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов игры в баскетбол.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.

3. Инструкции по охране труда:

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени.

8. ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.

Одной из основных задач ДЮСШ является обеспечение условий для личностного развития занимающегося.

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении всей спортивной подготовки решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные особенности развития ребенка. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность учащихся особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера-преподавателя превратить в требования коллектива.

Цель: создание условий для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе. В центре программы

воспитания находится личностное развитие обучающихся, формирование у них системных знаний о различных аспектах развития России и мира. Приобщение к традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе.

Задачи:

- формирование и развитие спортивного коллектива;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- формирование здорового образа жизни;
- организация системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности спортивного коллектива;
- защита прав и интересов обучающихся;
- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров.

Основные направления деятельности.

- Создание и объединение детей в спортивные коллективы;
- изучение мнений, интересов детей, родителей (законных представителей), тренеров-преподавателей;
- изучение состава обучающихся, выявление родительского актива;
- изучение социума;
- подбор и расстановка кадров;
- повышение профессионального роста тренеров-преподавателей, создание основы для развития спортивных успехов.

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с учащимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательной школой;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения ДЮСШ, постоянное обновление стендов;
- совместно с учащимися должна вестись летопись школы;
- создание музея спортивного объединения, школы;

- поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в ДЮСШ, выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ учащихся, шефство старших над младшими, празднование дней рождения.

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

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру-преподавателю. Если он имеет авторитет у учеников, то они стремятся копировать его во всем. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо быть примером своим воспитанникам во всем. Тренер-преподаватель должен уметь также интересно, правильно и эмоционально проводить урок, чтобы учащиеся имели радостное, хорошее настроение, это будет укреплять дисциплину, и повышать авторитет тренера-преподавателя.

В процессе воспитания первое время учащимся приходится заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой, и их выполнение не представляет для них особого труда.

Основное содержание психологической подготовки ребенка состоит в следующем:

- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств: «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного

воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

Планируемые результаты воспитательной работы:

- Занять обучающихся в учебно-тренировочном процессе и участие в соревновательной деятельности направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.
- Повышение профессионального мастерства тренеров-преподавателей и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличилась эффективность воспитательной работы в группах.
- Разработать и реализовать систему работы образовательного учреждения по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).
- Повышена педагогическая культура родителей, система работы способствует раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

План воспитательной работы

Содержание работы	Ответственные
Январь	
Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	тренер

Участие в международных, Всероссийских соревнованиях	Заместитель директора, тренер
Спортивно – массовые мероприятия по баскетболу согласно плану спортивных мероприятий городских соревнований	Заместитель директора, тренер
Беседа с детьми по профилактике суицида «Учимся строить отношения»	тренер
Беседа о вреде наркотиков	тренер
Проведение родительских собраний, индивидуальные беседы с родителями.	тренер
Подготовка и проведение противопожарного инструктажа	тренер
Февраль	
Месячник военно- патриотической работы	Заместитель директора, тренер
Спортивный праздник «Добры молодцы!», посвященный Дню защитника Отечества.	Заместитель директора, тренер
Спортивно – массовые мероприятия по баскетболу согласно плану спортивных мероприятий городских соревнований	Заместитель директора, тренер
Участие в международных, Всероссийских соревнованиях	Заместитель директора, тренер
Март	
Беседа о вреде курения. Инструктаж «По правилам безопасности для воспитанников на спортплощадке».	тренер
Участие в международных, Всероссийских соревнованиях	Заместитель директора, тренер
Индивидуальные беседы с родителями.	тренер
Спортивно – массовые мероприятия по баскетболу согласно плану спортивных мероприятий городских соревнований	Заместитель директора, тренер
Апрель	
Спортивно – массовые мероприятия по баскетболу согласно плану спортивных. Сочи, городских соревнований	Заместитель директора, тренер
Беседа с детьми по профилактике суицида «Человек свободного общества»	тренер
Май	
Участие в субботнике – «Чистые игры».	тренер
Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы.	Заместитель директора, тренер
Беседа «Правила поведения при совершении в отношении вас противоправных деяний».	
Спортивно – массовые мероприятия по баскетболу согласно плану спортивных мероприятий, городских соревнований	Заместитель директора, тренер

Июнь	
Тренинг с детьми «Что такое стресс и как с ним можно справиться»	тренер
Спортивно – массовые мероприятия по баскетболу согласно плану спортивных мероприятий, городских соревнований	Заместитель директора, тренер
Спортивный праздник, посвященный Дню защиты детей	Заместитель директора, тренер
Инструктаж «По правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время».	тренер
Сентябрь	
Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	тренер
Формирование команд для участия в городских соревнованиях.	тренер
Беседа с детьми «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке». Инструктаж по ТБ «Дорога в спортивную школу и домой. ПДД».	тренер
Октябрь	
Беседа «Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена». Беседа с детьми по профилактике суицида «Мой выбор»	тренер
Спортивно – массовые мероприятия по баскетболу согласно плану спортивных мероприятий, городских соревнований	Заместитель директора, тренер
Инструктаж по ТБ «Травмы и раны. Предупреждение детского травматизма в быту».	тренер
Профориентация: судейство соревнований	тренер
Ноябрь	
Спортивно – массовые мероприятия по баскетболу согласно плану спортивных мероприятий, городских соревнований	Заместитель директора, тренер
1.Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта». 2.Инструктаж «По правилам безопасного поведения на дорогах и в транспорте».	тренер
Индивидуальные беседы с родителями.	тренер
Профориентация: участие детей в судействе соревнований	тренер
Декабрь	
Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами». Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале».	тренер

Спортивно – массовые мероприятия по баскетболу согласно плану спортивных мероприятий городских соревнований	Заместитель директора, тренер
Профориентация: участие в судействе соревнований	тренер

9.ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Причины возникновения травм в спорте

Недостатки технического состояния мест занятий и инвентаря.

Неправильная организация учебно-тренировочного процесса.

Неблагоприятные метеорологические условия.

Нарушение правил соревнований со стороны судейской коллегии.

Несоблюдение режима питания.

Недостаточная физическая и техническая подготовленность спортсмена.

Участие в соревнованиях и тренировках после длительного перерыва в учебно-тренировочных занятиях.

Участие в соревнованиях в состоянии переутомления и перетренированности при наличии заболеваний или недолеченной травмы.

Отсутствие разминки или неправильное ее проведение.

Недисциплинированное поведение занимающихся или соревнующихся (грубость, нарушение правил).

Страховка партнера применяется для предупреждения травм и повреждений при отработке приемов физического воздействия. Она также включает в себя уважительное отношение к партнеру и воздержание от применения опасных и запрещенных действий. Одним из основных принципов страхования партнера — это выполнение технических действий плавно, без рывков и лишь с постепенно увеличивающейся силой и быстротой. При падении обоих не допускается падения одного на другого.

К основным правилам страховки и страховки-помощи относятся:

- знание техники и понимание особенностей структуры осваиваемого упражнения;
- правильный выбор места расположения страхующего в соответствии с наиболее трудными и опасными элементами

выполнения упражнения, где наиболее вероятен срыв или падение;

- не осуществлять страховку, стоя на каком-либо предмете;

- приёмы страховки-помощи применять по мере необходимости на начальных этапах освоения движений или при внесении элементов его усложнения;

- применение приёмов поддержки и помощи должно способствовать более быстрому освоению движений и поэтому должно осуществляться ровно настолько, насколько это необходимо каждому конкретному занимающемуся для предотвращения падения или неудачного приземления.

Меры по предупреждению спортивного травматизма

Большое значение имеет разминка перед тренировкой или соревнованием: она приводится для подготовки организма к повышенной нагрузке и мобилизации внимания спортсменов. Большую роль в профилактике спортивного травматизма имеют своевременные осмотры у врача. Тренировочная нагрузка спортсмена или нагрузка на соревнованиях должна строго соответствовать функциональным возможностям организма, то есть степени подготовленности.

Перед тренировкой, соревнованием должна проводиться тщательная разминка.

Учебно-тренировочный процесс должен быть правильно организован, нужно избегать скученности, близкого расположения гимнастических снарядов, должна быть обеспечена надежная страховка занимающихся, необходимо строго соблюдать дисциплину.

Спортивные площадки и спортивный инвентарь на соревнованиях и тренировках должен быть в хорошем состоянии. Необходимо вести неустанную борьбу со всякими проявлениями грубости и неспортивного поведения во время соревнований, особенно в играх. Воспитывать в себе чувство товарищества, достойного отношения друг к другу и к противнику. Большое значение для предупреждения спортивных повреждений имеют выбор и состояние спортивной одежды и обуви, которая должна быть хорошо пригнана.

Общие требования безопасности

1. К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям баскетболом.

2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении занятий по спортивным играм возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях

на мокром, скользком полу или площадке.

4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

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

6. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

7. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Тщательно проветрить спортивный зал.

2. Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

4. Учащиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

5. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

6. Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий

1. Занятия в зале проходят согласно расписанию.

2. Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся.

3. При занятиях баскетболом должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к разминке;
- неправильное обучение технике физических упражнений;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, невыявленные дефекты);
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

На занятиях баскетболом **запрещается:**

- находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя,
- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только без сигнала тренера-преподавателя
- брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия тренера-преподавателя
- категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит, бросать мяч под ноги игрокам, передавать или подавать мяч ногами.

Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
2. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
3. При возникновении пожара в спортивном зале действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
2. Проветрить спортивный зал и провести влажную уборку.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом, по возможности принять душ.

11.Список литературы

Нормативные документы :

1. Конституция Российской Федерации;
2. Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
3. Федеральный Закон РФ от 21.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
4. Закон Курской области от 09 декабря 2013 года № 121-ЗКО «Об образовании в Курской области» (с изменениями и дополнениями);
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Постановление от 28 сентября 2020 г № 28 «Об утверждении санитарных правил СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Устав МБОУ ДО «Рыльская ДЮСШ» от 06 апреля 2015 года(с изменениями и дополнениями);
8. Методические рекомендации: - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет»)

Литература для педагога:

1. 1.Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.
2. 6.Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
3. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
4. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
5. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
6. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.
7. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.

8. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.
9. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
10. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
11. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
12. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».-ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
13. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.

Литература для обучающихся:

1. .Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. .Ограничусь баскетболом.Т.С.Пинчук.-М. Физкультура и спорт, 1991.-224 с.
3. .Гомельский А.Я. Центровые. М.:Физкультура и спорт. 1988.207 с.

Перечень интернет-ресурсов

1. .Министерство спорта Российской Федерации
<http://www.minsport.gov.ru/>
2. Российская федерация баскетбола www.basket.ru
3. Министерство образованияи науки РФ<http://минобрнауки.рф/>