

Управление образования администрации муниципального района
«Ровеньский район» Белгородской области

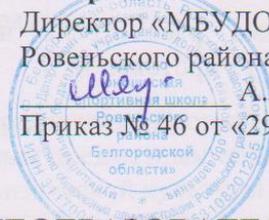
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа
Ровеньского района Белгородской области»

Рассмотрено

На заседании педагогического
совета
Протокол от «29» мая 2020г. № 5

Утверждаю

Директор «МБУДО ДЮСШ
Ровеньского района»
А.Л.Мягкий
Приказ № 46 от «29» мая 2020г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА
«БАСКЕТБОЛ» (базовый уровень)**

Срок реализации программы: 6 лет
Возраст обучающихся: 8-15 лет

Программа разработана на основании Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939), с учетом рекомендаций, представленных в Совместном письме Министерства спорта Российской Федерации от 10.09.2019 № ИСК-ПВ-10/9327 и Министерства просвещения Российской Федерации от 10.09.2019 № 06-985.

Автор-составитель:
В.А.Калужный, тренер-
преподаватель

п. Ровеньки
2020 год

**Управление образования администрации муниципального района
«Ровеньский район» Белгородской области**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа
Ровеньского района Белгородской области»**

Рассмотрено

На заседании педагогического
совета

Протокол от «29» мая 2020г. № 5

Утверждаю

Директор «МБУДО ДЮСШ
Ровеньского района»

_____ А.Л.Мягкий
Приказ № 46 от «29» мая 2020г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА
«БАСКЕТБОЛ» (базовый уровень)**

Срок реализации программы: 6 лет

Возраст обучающихся: 8-15 лет

Программа разработана на основании Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939), с учетом рекомендаций, представленных в Совместном письме Министерства спорта Российской Федерации от 10.09.2019 № ИСК-ПВ-10/9327 и Министерства просвещения Российской Федерации от 10.09.2019 № 06-985.

Автор-составитель:

В.А.Калюжный, тренер-
преподаватель

п. Ровеньки
2020 год

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по виду спорта «Баскетбол» (базовый уровень) разработана на основе примерной программы для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва под редакцией Ю.М.Портнова, В.Г.Башкировой Советский спорт, 2009-100с.

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета от «29» мая 2020 г., протокол № 5.

Председатель _____ Мягкий А.Л.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Направленность, цели и задачи программы, актуальность	3
1.2.	Характеристика вида спорта	7
1.3.	Организация образовательного процесса	9
1.4.	Планируемые результаты освоения программы	12
2	Учебный план	16
2.1.	Учебный план по общеобразовательной программе по виду спорта «Баскетбол».	16
2.2	Календарный учебный график	19
2.3	Расписание	20
3.	Методическая часть	21
3.1.	Содержание и методика реализации программного материала по обязательным предметным областям	21
3.1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	21
3.1.2.	Физическая подготовка	25
3.1.3.	Избранный вид спорта	29
3.1.4.	Психологическая подготовка	41
3.2.	Содержание и методика реализации программного материала по вариативным предметным областям	50
3.2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	50
3.2.2.	Инструкторская и судейская практика	51
3.2.3.	Развитие творческого и логического мышления, изобретательности	52
3.2.4.	Специальные навыки	55
3.2.5.	Национальный региональный компонент	55
3.2.6.	Спортивное и специальное оборудование	56
3.3.	Методические материалы	57
3.3.1.	Методика реализации программы	57
3.3.2.	Требования к организации учебных занятий	66
3.4.	Методы выявления и отбора одаренных детей	67
3.5.	Требования техники безопасности в процессе реализации программы	68
4.	Воспитательная и профориентационная работа	71
4.1.	Воспитательная работа	71
4.2.	Профориентационная работа	76
5.	Система контроля и зачетные требования	77
6.	Перечень информационного обеспечения	79
7.	Условия реализации программы	80
7.1.	Перечень материально-технического обеспечения	80
7.2.	Кадровое обеспечение	80
8.	Приложения	81

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность, цели и задачи программы, актуальность

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная.

Данная программа является программой базового уровня и не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и развития, получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта), дальнейшее прохождение этапов спортивной подготовки, на профессиональную ориентацию к поступлению на обучение в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, на адаптацию к жизни в обществе, удовлетворение их двигательной активности.

В основу учебной программы заложены основополагающие принципы подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, развитие творческого мышления и специальных навыков, воспитательной и профориентационной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преимственность – определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения и соответствия его требованиям спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преимущественность задач, средств и методов подготовки, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности, развитие творческого мышления и специальных навыков.

Вариативность – предусматривает, в зависимости от уровня подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в учебно-тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач подготовки.

Цели программы:

– расширение возможностей и создание условий для удовлетворения разнообразных интересов и потребностей детей в двигательной активности через занятия баскетболом;

– предоставление обучающимся начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта по предметным областям, установленными ФГТ с учетом требований федеральных стандартов

спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- формирование потребности в здоровом образе жизни, содействие гармоничному интеллектуальному и физическому развитию личности;

- воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями посредством обучения игре в баскетбол.

Задачи программы:

- повышение вариативности, качества и доступности дополнительного образования для каждого;

- обновление содержания дополнительного образования детей в соответствии с интересами детей, потребностями семьи и общества;

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- получение обучающимися начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- мотивация внутренней активности саморазвития детской и подростковой субкультуры;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Актуальность, своевременность и целесообразность программы:

Актуальность программы состоит в свободном личностном выборе деятельности, определяющей индивидуальное развитие человека; вариативности содержания и форм организации образовательного процесса; доступности глобального знания и информации для каждого; адаптивности к возникающим изменениям; создании конкурентной среды стимулирующей обновление содержания и повышение качества услуг (Концепция развития дополнительного образования детей, Распоряжение Правительства РФ от 04 сентября 2014 года № 1726-р).

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

Своевременность программы обусловлена в соответствии с концепцией развития дополнительного образования детей необходимостью открытого вариативного образования, полного обеспечения права человека на выбор вида деятельности, в котором происходит личностное и профессиональное самоопределение детей.

Толчком к созданию программы послужила необходимость в создании прочной основы, конкурентно-способной среды для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности, опирающейся на раскрытие и использование субъектного опыта каждого обучающегося посредством применения личностно значимых способов, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности обучающихся, выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к деятельности.

Жизнь в условиях многообразия является одним из источников серьезных проблем в обществе, где подрастают современные дети, данная программа соответствует потребностям времени, так как направлена на обучение ценностям и навыкам жизни в обществе посредством обучения игре в баскетбол, а также воспитание молодежи в духе толерантности.

Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей с учетом всех современных требований.

Своевременность программы заключается в общественном понимании необходимости открытого вариативного образования, адаптивности к возникающим изменениям, обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, когда дополнительное образование становится основой непрерывного процесса саморазвития и самосовершенствования человека как субъекта культуры и деятельности. Программа охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе обучения.

Педагогическая **целесообразность** шестилетней программы баскетбола выражается в постепенном многолетнем переходе от простого к сложному. Шестилетний период программы позволяет планомерно работать с детьми, объединяя их по физическим данным и подготовленности, по возрасту и полу.

Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах, что позволяет обучающимся восполнять недостаток навыков и овладевать необходимыми приемами игры во внеурочное время.

Своеобразие образовательной программы состоит в том, что все теоретические знания и практические умения, включенные в содержание программы, преобразуются в познавательный, коммуникативный,

социальный опыт самореализации обучающегося, поиска и обретения человеком самого себя в различных сферах спортивной деятельности.

Преимущества данной программы:

- доступность ее реализации, реализовывать программу можно используя не только открытые спортивные сооружения и площадки, но и школьные спортивные залы и даже приспособленные помещения образовательных организаций, дворовые площадки;

- реализация на основе добровольного выбора детей (семей) в соответствии с их интересами, склонностями и ценностями;

- возможность выбора режима и темпа освоения образовательных программ, выстраивания индивидуальных образовательных траекторий (что имеет особое значение применительно к одаренным детям, детям с ограниченными возможностями здоровья);

- право на пробы и ошибки, возможность смены образовательных программ, педагогов и организаций;

- вариативный характер оценки образовательных результатов;

- возможность на практике применить полученные знания и навыки;

- разновозрастный характер объединений;

- возможность выбрать себе педагога, наставника, тренера.

Адресатом программы являются лица от 8 до 14 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к освоению программы и желающие заниматься данным видом спорта.

1.2. Характеристика вида спорта

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит.

С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972г., а женская сборная дважды – в 1976 и 1980 гг. завоевывала олимпийские медали.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Занятия баскетболом рассматривается как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол – это командный вид спорта, предусматривающий соревновательную деятельность. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Баскетбол привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Баскетбол игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаются по площадке с мячом или без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину соперника, одновременно не давая возможности завладеть им мячом и бросить его в свою корзину. Победителем считается та команда, которая после истечения игрового времени забросила наибольшее количество мячей в корзину соперника.

Борьба за мяч связана с ходьбой, бегом и резкими остановками, быстрым стартом и ускорениями, прыжками, бросками мяча и даже акробатическими приемами. Еще игроку необходимо удерживать равновесие, ориентироваться в пространстве, чувствовать темп, быть гибким. Постоянно изменяющиеся сочетания движений, действий и отдыха, резкая перемена обстановки, необходимость следить за мячом, в доли секунды оценивать ситуацию и тут же реагировать на нее точным движением обязывают игрока обладать очень многими физическими качествами и навыками. Сформировать эти качества возможно только в том случае, когда во время занятий применяются элементы и приемы из других видов спорта.

Баскетбол – командный вид спорта, где каждому члену команды надо уметь выстраивать отношения с другими игроками. Умение или неумение идти на контакт и договариваться имеет серьезное влияние на результат деятельности, а психологический климат в команде нередко играет определяющую роль в итоге игры. Поэтому баскетбол – это еще и возможность выработать коммуникативные навыки.

Игра развивает лидерские качества и характер человека, формирует определенный образ мышления, умение быстро реагировать и принимать решения. Даже, если в дальнейшем обучающиеся не выберут спортивную карьеру, приобретенные качества будут полезны для достижения высоких результатов в жизни.

В системе физического воспитания баскетбол приобрел популярность в связи с экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большого зрелищного эффекта и благоприятного воздействия на организм

человека. Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу за игру (спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояния более 5000-7000 м., делая при этом более 130-140 прыжков, множество рывков, поворотов, остановок). Сущность игры будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости морально-волевых усилий для достижения победы. Знание всех сторон, характеризующих деятельность баскетболистов, помогает планировать учебно-тренировочный и соревновательный процессы, создавать нормативные основы или модельные характеристики учебно-тренировочного процесса.

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

Наиболее характерные особенности баскетбола таковы:

- коллективность действий;
- соревновательный характер игровой деятельности;
- комплексный и разносторонний характер воздействия баскетбола на функции организма и появления двигательных качеств;
- непрерывность и внезапность изменений и условий игры;
- большая самостоятельность действий;
- высокая эмоциональность игровых действий;
- трудность регулирования физической нагрузки.

По ходу занятий юные баскетболисты изучают основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры. Осваивая процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, развивают физические качества с преимущественным развитием быстроты и координации движения, равновесия и скоростно-силовых качеств. В процессе обучения сдают соответствующие нормативы, стремятся к овладению техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола, участвуют в товарищеских играх и в официальных и неофициальных турнирах по баскетболу.

1.3. Организация образовательного процесса

Раздел содержит особенности организации образовательного процесса и основные требования при реализации программы к наполняемости групп, продолжительности реализации программы, минимальному возрасту, формам учебно-тренировочного процесса, срокам обучения и трудоемкости

программы, режиму занятий, нормативные требования по физической и технической подготовке для зачисления на обучение.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к образовательным учреждениям дополнительного образования детей. Для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся расписание составляется по представлению тренеров-преподавателей с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся.

Срок реализации Программы составляет 6 лет. Объемы учебных нагрузок по годам приведены в таблице 1.

Таблица 1

*Объем учебной нагрузки
при 42- 44 занятых неделях в год*

Базовый уровень сложности	Количество занятий в неделю	Объем нагрузки в неделю (час)	Общее количество часов в год (час)
1-2 год	3- 4	4 - 6	168-264
3-4 год	3- 4	6 - 8	252-352
5-6 год	4-5	8 - 10	336-440
6 лет	Итого за полный курс		1512-2112

В таблице 2 указаны количественный состав групп, минимальный возраст для зачисления.

Таблица 2

Минимальный возраст для зачисления, оптимальная и максимальная наполняемость групп.

Базовый уровень сложности	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Оптимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
1-2 год	8-9	14 - 17	20
3-4 год	10-11		
5-6 год	12-13	12 - 15	20

Допускается проведение занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Учебно-тренировочный процесс в ДЮСШ проходит в соответствии с годовым учебным планом круглогодично. Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах);
- участие обучающихся в учебно-тренировочных сборах, проводимых ДЮСШ и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам, контролируемая тренером-преподавателем (вкладываются приложением в журнал).

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательной программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей занимающихся и не может превышать:

- на 1-2 году обучения базового уровня сложности – 2-х часов;
- на 3-6 году обучения базового уровня сложности – 3-х часов.

После 30 - 45 мин занятий предоставляется возможность (не менее 10 минут) для отдыха детей и проветривания помещений. Данное время может быть также использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой педагогической деятельности. В программе могут быть предусмотрены другие диапазоны продолжительности времени занятий и перерывов с учетом специфики вида спорта, а также предусмотрена возможность перерывов для отдыха занимающихся в индивидуальном порядке или по подгруппам без прерывания всего учебно-тренировочного процесса в целом.

Перевод обучающихся по годам обучения осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации, которая может включать учет их участия в официальных спортивных мероприятиях, участие в которых не может быть ограничено, так как согласно п. 22 ст. 34 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» обучающимся предоставляются академические права на развитие своих творческих способностей и интересов, включая участие в конкурсах, олимпиадах, выставках, смотрах, физкультурных мероприятиях, спортивных мероприятиях, в том числе в официальных спортивных соревнованиях, и других массовых мероприятиях.

Результаты, показанные в официальных спортивных мероприятиях, это одна из форм определения качества обученности и уровня подготовленности.

Без участия в официальных спортивных соревнованиях невозможно присвоение спортивных разрядов, необходимых в том числе для перехода обучающихся на освоение программ спортивной подготовки в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Прием на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта проводится ежегодно до 15 октября на основании заявления от родителей, разрешения врача-педиатра и результатов индивидуального отбора. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта. Нормативы общей физической, специальной физической и технической подготовки для зачисления приведены в таблицах 3 и 4

Таблица 3

Нормативные требования по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы базового уровня подготовки

Группы	Прыжок в длину с места, (см)		Высота подскока (по Абалакову), (см)		Бег 20 м, (с)		Бег 40 с, (м)		Бег 300 м (для 1-4 года) Бег 600 м (для 5-6 года), (мин,сек)		
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	
Базовый уровень	1-й год	125	110	24	20	4,5	4,7	120	100	1,20	1,30
	2-й год	150	145	28	26	4,2	4,5	125	112	1,16	1,20
	3-й год	174	160	32	32	4,0	4,3	142	130	1,07	1,15
	4-й год	190	180	35	35	3,9	4,0	160	148	0,58	1,04
	5-й год	195	185	38	37	3,9	3,8	178	165	1,51	1,59
	6-й год	205	190	41	40	3,8	3,7	195	180	1,45	1,55

Таблица 4

Нормативные требования по технической подготовке для зачисления в группы базового уровня подготовки

Группы	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)		
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	
Базовый уровень	1-й год	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	2-й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	-	-
	3-й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	-	-
	4-й год	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	-	-
	5-й год	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1	40	40	40	40
	6-й год	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	13,9	45	45	50	50

1.4. Планируемые результаты освоения программы.

Предполагаемый портрет выпускника ДЮСШ:

- Гармонически развитая, социально ориентированная личность, способная к самореализации.
- Личность, уважающая себя, осознающая свою ценность и признающая ценность другой личности, способная принять верное решение в ситуации морального выбора и нести ответственность перед собой и обществом;
- Личность, имеющая потребность в здоровом образе жизни, обладающая высоким уровнем физической, интеллектуальной культуры труда, эмоций и чувств;
- Личность, владеющая знаниями о физической культуре, ее роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;
- Личность, компетентная в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате обучения по программе обучающийся должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность;
- взаимодействовать с членами команды и иными участниками физкультурной деятельности;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство соревнований по одному из базовых видов спорта;
- организовать игры или коллективные физкультурные занятия во дворе, школе, оздоровительном лагере и т.п.

владеть/использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- выбора индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта.

Результатами освоения образовательной программы по предметным областям являются:

- *В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня:*

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

- *В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня:*

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным

видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

- *В предметной области "вид спорта" для базового уровня:*

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- знание основ судейства по избранному виду спорта.

- *В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового уровня:*

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

- *В предметной области "развитие творческого мышления" для базового уровня:*

- развитие изобретательности и логического мышления;

- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

- *В предметной области "национальный региональный компонент" для базового уровня:*

- знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской

Федерации.

- *В предметной области "специальные навыки" для базового уровня:*
 - умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
 - умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
 - умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
 - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.
- *В предметной области "спортивное и специальное оборудование" для базового уровня:*
 - знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
 - умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
 - приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации, дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам предусмотрены обязательные и вариативные предметные области.

Соотношения объемов обучения по предметным областям в отношении к общему объему учебного плана по образовательной программе базового уровня представлены в таблице 5.

Таблица 5

Соотношения объемов обучения по предметным областям в отношении к общему объему учебного плана по образовательной программе базового уровня

	Наименование предметных областей	Процентное отношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана
1.	Инвариативная часть	
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25
1.2.	Общая физическая подготовка	20-30
1.3.	Вид спорта	15-30
2.	Вариативная часть	
2.1.	Различные виды спорта и	5-15

	подвижные игры	
2.2	Развитие творческого мышления	5-20
2.3.	Национальный региональный компонент	5-20
2.4.	Специальные навыки	5-20
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	5-20

2.1. Учебный план по общеобразовательной программе по виду спорта «Баскетбол».

Учебный план по образовательной программе базового уровня в области физической культуры и спорта по виду спорта баскетбол:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса по дополнительной предпрофессиональной образовательной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта баскетбол;

- разработан с учетом федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам;

- отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями в части наименования предметных областей, учета особенностей подготовки обучающихся по виду спорта баскетбол, ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях;

- определяет последовательность освоения содержания и максимальную нагрузку по годам обучения.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательных и вариативных предметных областей образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

В ходе реализации Программы все обучающиеся проходят обязательный медицинский осмотр два раза в год.

В декабре и мае текущего учебного года проводится промежуточное (текущее) и итоговое (за учебный год) тестирование.

По завершении программы проводится итоговое тестирование, которое является вступительным испытанием для перехода на следующий (углубленный) уровень обучения.

План учебного процесса и календарный учебный график приведены в таблицах № 6 и № 7.

План учебного процесса (базовый уровень) на 42 учебных недели

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы предметной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (в часах)					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Общий объем часов	1680						252	252	252	252	336	336
1.	Обязательные предметные области	1148						172	172	172	172	230	230
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	172						26	26	26	26	34	34
1.2.	Общая физическая подготовка	480						72	72	72	72	96	96
1.3.	Вид спорта (техника, тактика, интегральная подготовка)	496						74	74	74	74	100	100
2.	Вариативные предметные области	532						80	80	80	80	106	106
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	212						32	32	32	32	42	42
2.2.	Развитие творческого мышления	80						12	12	12	12	16	16
2.3.	Национальный региональный компонент	80						12	12	12	12	16	16
2.4.	Специальные навыки	80						12	12	12	12	16	16
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	80						12	12	12	12	16	16
3.	Теоретические занятия	196		196				30	30	30	30	38	38
4.	Практические занятия	1298			1298			194	194	194	194	262	260
4.1.	Тренировочные мероприятия	1126						170	170	166	166	228	226
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	96						12	12	16	16	20	20
4.3.	Иные виды практических занятий	76						12	12	12	12	14	14
5.	Самостоятельная работа	160	160					24	24	24	24	32	32
6.	Аттестация	26						4	4	4	4	4	6
6.1.	Промежуточная аттестация	12						2	2	2	2	2	2
6.2.	Итоговая аттестация	14						2	2	2	2	2	4

Условные обозначения:

Т – Теоретические занятия, П – Практические занятия, С – Самостоятельная работа,

Э – Промежуточная аттестация, И – Итоговая аттестация, К – Каникулы

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает в себя планируемый учебный материал по основным предметным областям, рекомендуемые объемы учебно-тренировочных нагрузок, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров-преподавателей к его освоению.

Методическая часть учитывает особенности подготовки обучающихся по избранному виду спорта и содержит материал по следующим обязательным и вариативным предметным областям:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления;
- национальный региональный компонент;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта предусматривает при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения и довольно большой объем соревновательной деятельности.

3.1. Содержание и методика реализации программного материала по обязательным предметным областям

3.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Цель предметной области – содействие гармоничному развитию обучающихся, посредством создания интеллектуальной культуры личности, формирование интереса к пополнению, расширению и углублению знаний в области физической культуры и спорта.

Задачи предметной области:

- формирование системы знаний, терминологии, ключевых понятий в области физической культуры и теории спорта;
- формирование основ знаний в области гигиены;
- формирование навыка здорового образа жизни, основ здорового питания;

- ознакомление с нормативно-правовыми основами в области физической культуры и спорта;
- формирование основ культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения;
- знание истории развития спорта, спортивного движения.

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Планировать теоретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т.е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях.

Теоретическая подготовка проводится, как отдельное занятие (аудиторное), так и во время практического занятия в форме бесед, лекций, рассказа, и связана с физической, технико-тактической, морально-волевой и психологической подготовкой, как элемент практических занятий. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность в части формирования у обучающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях двигательной активности.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. Целевые занятия по теоретической подготовке проводятся в виде коротких бесед в начале практического занятия или его процессе, в паузах отдыха, может отводиться специальное время для просмотра киноматериалов и бесед.

Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание доврачебной помощи, правила соревнований. В этой связи данные темы указываются повторно.

Содержание программного материала по тематическим разделам предметной области.

1. Введение. Первичные сведения об учебно-тренировочном процессе.

Знакомство с видом спорта, правилами поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Инструктаж по технике безопасности.

2. Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Ее значение для укрепления здоровья и физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Почетные звания и спортивные разряды. Единая всероссийская спортивная классификация.

Порядок присвоения спортивных разрядов. Юношеские разряды по баскетболу.

3. Краткий обзор состояния и развития баскетбола.

История развития баскетбола в мире и нашей стране. Соревнования по баскетболу среди школьников. Спортивные сооружения для занятий баскетболом. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях. Характеристика сильнейших команд по баскетболу в РФ и за рубежом.

4. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Спортивно-этическое воспитание. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам. Рациональное чередование различных видов деятельности. Основные приемы создания готовности к конкретным соревнованиям.

5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие сведения об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Функции пищеварительного аппарата. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Профилактика отравлений. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Правильный режим дня спортсменов. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Меры личной и общественной гигиены.

6. Влияние физических упражнений на организм человека.

Влияние физических упражнений на организм. Понятия об утомлении и переутомлении. Субъективные и объективные признаки утомления. Критерии готовности к повторной работе. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

7. Профилактика заболеваний и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов и их профилактика. Закаливание спортсменов. Предупреждение инфекционных заболеваний. Пути распространения инфекций. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, печеночный болевой синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям.

8. Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства и методы тренировки. Использование технических средств и тренажерных устройств. Особенности тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

9. Планирование и контроль подготовки.

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения.

10. Физические способности и физическая подготовка.

Физические качества. Понятие силы. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методы развития силовых возможностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции. Гибкость и методы ее развития. Ловкость и координация. Методика воспитания и развития ловкости и координации. Понятие о координации как комплексной способности к освоению техники движений. Понятие о выносливости, виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

11. Правила игры в баскетбол. Правила соревнований.

Права и обязанности игроков. Форма игроков. Состав команды, продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и спорный бросок. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи, ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Роль соревнований в спортивной подготовке баскетболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Судейская терминология. Судейство соревнований.

12. Места занятий и инвентарь.

Площадка для игры в баскетбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в спортивном зале и на открытой площадке.

13. Основы техники и тактики игры в баскетбол.

Понятие о технике игры. Понятие о тактике. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ технических приемов и тактических действий. Тактические приемы в

нападении. Тактические приемы в защите. Единство техники и тактики. Планирование тренировочного процесса. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность.

14. Установка на игру и разбор результатов проведенных игр.

Характеристика команды противника. Тактический план игры, установки на игру команде и отдельным игрокам. Тактический план игры и задания отдельным игрокам. Разбор игры. Вывод по игре. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Системы записи игр и анализ полученных данных.

15. Врачебный контроль и самоконтроль.

Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, пульс, сон, аппетит, работоспособность). Основные показатели: частота пульса, глубина дыхания, тонус мускулатуры, артериальное давление. Значение витаминов и микроэлементов. Самоконтроль при занятиях спортом. Формы, содержание, основные разделы дневника самоконтроля и записи в нем. Показатели развития. Пульсовая кривая. Питание во время соревнований. Вредные привычки. Вред курения и употребления спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

16. Антидопинговые правила и мероприятия.

Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Меры противодействия использованию допинга. Всемирный Антидопинговый Кодекс. Международные стандарты ВАДА: «Запрещенный список», «Международный стандарт по терапевтическому использованию», стандарт по тестированию.

3.1.2. Физическая подготовка

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий

объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40–50 %.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширения двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки

Цель предметной области - укрепление и поддержание здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся.

Задачи предметной области:

- формирование основных двигательных умений и навыков: бег, ходьба, прыжки, метания;
- содействие воспитанию скоростных, силовых, скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, гибкости обучающихся;
- освоение комплексов подготовительных (общеподготовительных) упражнений;
- формирование коммуникативных навыков, навыков творческой деятельности.

Содержание программного материала по общей физической подготовке приведено в таблице 8.

Таблица №8

Упражнения по общей физической подготовке

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 одновременно, то же во время ходьбы и бега.
Упражнения для ног	Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.
Упражнения для шеи и туловища	Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.
Упражнения для всех групп мышц	Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками.

Акробатические упражнения	Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.
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 переключивание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.
Упражнения для развития быстроты	Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. 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.
Упражнения типа «полоса препятствий»	Упражнения с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.
Упражнения для развития общей выносливости	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время. Туристические походы и марш-броски.
Спортивные и подвижные игры	Волейбол, ручной мяч, футбол: овладение элементарными техническими и тактическими правилами игры. «Гонка мячей», «Салки», «Метко в цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками» и др.

Специальная физическая подготовка является неотъемлемой частью физической подготовки и должна развивать физические качества, способности, специфичные для баскетбола, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов. В младших группах она осуществляется в основном за счет применения упражнений, совершенствующих тактическое

и техническое мастерство баскетболистов, а в подростковом и юношеском возрасте, кроме того, в тренировочных и календарных играх. Об уровне физической подготовленности судят по результатам выполнения контрольных нормативов, которые введены для каждой возрастной группы (приложение №1). В таблице 9 приведены упражнения, используемые для развития специальных физических качеств.

Таблица 9

Упражнения по специальной физической подготовке

<p>Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести</p>	<p>Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голени, набивные мячи, гантели).</p>
<p>Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.</p>
<p>Упражнения для</p>	<p>Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота,</p>

развития игровой ловкости	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. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.
Упражнения для развития специальной выносливости	Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Оценивая результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер-преподаватель должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст баскетболистов и устранять недостатки с помощью индивидуальных заданий.

3.1.3. Избранный вид спорта.

В разделе представлен материал, способствующий обучению детей техническим и тактическим приемам баскетбола, понятие о спортивной технике, взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов, классификация и терминология технических приемов, понятие о стратегии, тактике и стиле игры, характеристика и анализ тактических вариантов игры, тактика действий отдельных игроков (защитников, нападающих).

Цель предметной области - развитие физических качеств, создание «фундамента» двигательных умений и формирование на его основе техники и тактики в виде спорта баскетбол; повышение уровня функциональных возможностей обучающихся; формирование основ культуры спортивной безопасности.

Задачи предметной области:

- обучение основам техники и тактики вида спорта баскетбол;
- формирование и развитие у обучающихся специальных умений и навыков в виде спорта баскетбол;
- повышение возможности функциональных систем, обеспечивающих рост уровня общей и специальной тренированности и подготовленности, развитие двигательных качеств;

- освоение психологических приемов в процессе воспитания морально-волевых качеств обучающихся по ходу тренировочных занятий и подготовки к физкультурно-спортивным мероприятиям и соревнованиям;
- освоение комплексов подготовительных (специально-подготовительных) упражнений;
- подготовка обучающихся к выполнению контрольных упражнений соответственно уровню нормативных требований соответствующих году обучения;
- освоение обучающимися правил вида спорта баскетбол;
- приобретение обучающимися опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- освоение обучающимися правил безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря, правил поведения на физкультурных и спортивных мероприятиях, получение информации о факторах риска и мерах по предупреждению травм во время занятий;
- приобретение начальных инструкторских умений и навыков.

Основные элементы технической подготовки и рекомендации по их изучению и совершенствованию.

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки баскетболистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства баскетболиста. Высокая техническая подготовленность позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия выполнения, максимально приближая их к игровым. Следует учитывать, что эффективность совершенствования технического мастерства юных баскетболистов значительно выше при использовании в тренировках подсобного инвентаря, подручных средств.

Основными средствами подготовки юных баскетболистов являются упражнения, характеризующие основные базовые технические элементы различных видов спорта: всяческие перемещения, движения руками, ногами, телом; движения с предметом и без него; упражнения в парах, тройках, четверках и т.д.; индивидуальные и групповые упражнения; связки упражнений.

Программный материал по технической подготовке для наглядности представлен в таблице 10. Знаком «+» отмечены технические действия и приемы, изучение которых осуществляется на данном этапе подготовки и совершенствование которого продолжается на следующем этапе.

Таблица 10

Элементы технической подготовки

Приемы игры	Год обучения на базовом уровне					
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
Прыжок толчком двух ног	+	+				
Прыжок толчком одной ноги	+	+				
Остановка прыжком		+	+			
Остановка двумя шагами		+	+			
Повороты вперед	+	+				
Повороты назад	+	+				
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+				
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+	+		
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+	+		
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+	+		
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+	+	
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+	+	
Ловля мяча одной рукой на месте		+	+			
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+	+	
Ловля мяча одной рукой в прыжке				+	+	+
Ловля мяча одной рукой при встречном движении				+	+	+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении				+	+	+
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку				+	+	+
Передача мяча двумя руками сверху	+	+	+			
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+	+			
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+	+			
Передача мяча двумя руками с места	+	+	+			
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+	+		
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+	+
Передача мяча двумя руками на одном уровне				+	+	+
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)				+	+	+
Передача мяча одной рукой сверху		+	+	+		
Передача мяча одной рукой от головы		+	+	+		
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой с места	+	+	+			
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой в прыжке				+	+	+
Передача мяча одной рукой (встречные)				+	+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)				+	+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне				+	+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)				+	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+	+			
Ведение мяча с низким отскоком	+	+	+			
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+	+			

Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+	+			
Ведение мяча по прямой	+	+	+	+		
Ведение мяча по дугам	+	+	+			
Ведение мяча по кругам	+	+	+	+		
Ведение мяча по зигзагом		+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока				+	+	+
Обводка соперника с изменением направления				+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости				+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча				+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой				+	+	+
Обводка соперника с переводом за спиной				+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)					+	+
Броски в корзину двумя руками с верху	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита				+	+	+
Броски в корзину двумя руками с места	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками в прыжке				+	+	+
Броски в корзину двумя руками (дальние)				+	+	+
Броски в корзину двумя руками (средние)				+	+	+
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками под углом	+	+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)				+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)				+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)				+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно к щиту		+	+	+	+	+

Для игры в баскетбол игроки используют *обычную ходьбу, бег, приставные шаги, прыжки, остановки и повороты*. Для того чтобы простые элементы оказались грозным оружием спортсмена, их необходимо досконально изучать и совершенствовать, отрабатывать технику движений до мелочей, используя различные приемы и методы.

Одним из приемов обучения является выделение и разучивание основы технических приемов или тактических действий. Этой основой может быть

часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик. Выделяемые в качестве основы части технического приема, характеристики или приемы в тактических действиях можно объединить понятием «базовый элемент».

Базовые элементы должны быть той, безусловно, необходимой частью движения, без правильного выполнения которой невозможно решить двигательную задачу, выполнить технический прием или тактическое движение. Они должны так же служить основой для совершенствования деталей и техники и тактики.

Например, во время обучения передаче двумя руками от груди наиболее важным элементом, основой является положение мяча в кистях, способ держания мяча перед выполнением передачи. От этого зависит «выстреливающее» движение передачи. Целесообразно именно это положение изучать в первую очередь, на нем концентрировать внимание учеников.

Другие части передачи, такие, как приведение мяча в исходное положение, согласование движений ног и рук, можно разучивать на следующих этапах обучения в зависимости от времени, отведенного на обучение этому элементу.

Итог всех действий в баскетболе – это заброшенный в чужую корзину мяч, если он прошел в кольцо сверху после броска игрока. Следовательно, одним из основных действий в баскетболе является бросок.

В обучении броску с места в качестве основы могут быть выделены исходные положения ног, руки с мячом, а также направление движения вверх, что определяет траекторию броска. На следующих этапах можно разучивать согласование отдельных частей движения и т.д. В каждом случае как основа может выделяться или положение частей тела в пространстве, или их согласование, или динамика отдельных частей движения. Например, каждый бросок по кольцу должен быть прицельным, к тому же установлено, что при бросках сбоку от кольца, вероятность попаданий выше.

Совершенствуя бег, необходимо помнить, что надо бегать быстро, лицом и спиной вперед, изменять направление и скорость. С этой целью необходимо постоянно использовать различные подводящие и специальные упражнения.

Умение использовать *приставные шаги* – условие хорошего маневрирования. Чаще всего приставные применяются в защите. Основное требование для перемещения приставными шагами - согнутые ноги и мягкое подтягивание их друг к другу.

Распространенные ошибки: подпрыгивание вверх в момент подтягивания ног друг к другу, скрещивание ног при подтягивании их друг к другу. При устранении ошибок следует обращать внимание на то, чтобы ноги не выпрямлялись и не сближались, а занимали позицию на ширине плеч в полусогнутом положении.

Прыжки - используются при выполнении очень многих приемов. Они могут выполняться за счет отталкивания одной и двумя ногами, с места и в

движении.

Наиболее широкое применение получили прыжки, выполняемые толчком одной ноги в движении (броски, передачи и др.). Для выполнения прыжка данным способом, последний шаг бега делается несколько шире. За счет этого толчковая нога ставится на опору перекатом с пятки на носок. Баскетболист как бы подседает, создавая лучшие условия для отталкивания. Другая нога выполняет активный мах вперед - вверх, а в свободном полете отпускается к толковой. Это способствует прекращению полета тела вперед.

Совершенствуясь в прыжках, надо увеличивать высоту, улучшать координацию движения в безопорном положении, что позволяет выполнять любые приемы.

Для этого можно выполнять такие упражнения, как прыжки с места вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - в сторону, то же с поворотом на 90 и 180 градусов, многоскоки с акцентом на высоту и с доставанием предметов или соответствующих ориентиров, прыжки в глубину с последующим прыжком в темпе вверх, впрыгивание на высоту, прыжки через гимнастическую скамейку, прыжки с разбега толчком одной ногой и др.

Распространенные ошибки: отсутствует вертикальный взлет - тело продолжает перемещаться вперед, потеря равновесия при приземлении или далеко от места толчка.

При устранении ошибок обратить внимание на отталкивание или опускание маховой ноги. Приземляться следует на расставленные ноги, согнув их слегка в коленях.

Остановки позволяют мгновенно прекратить бег, в результате чего игрок получает преимущество перед противником, преследующим его, и может выполнить нужный прием без активной помехи.

Четкая мгновенная остановка зависит от последнего шага перед остановкой, который должен быть шире предыдущих. Приземление после него выполняется на согнутую ногу (опорная нога). Другая нога (маховая) ставится на ширину плеч вперед - в сторону.

Распространенные ошибки: смещение опорной ноги с места первоначальной ее постановки, потеря равновесия. Причина - нога на опору встала выпрямленной, а не согнутой.

При устранении ошибок необходимо следить за подседом. Вторым шагом ставить ногу вперед - в сторону, а не просто вперед. Удерживать тело надо опорной ногой.

Повороты способствуют укрыванию мяча от противника, позволяют освободиться от опеки. Движения игрока при поворотах сходны с движениями циркуля, только баскетболист находится на согнутых ногах. Опорная нога на носке и не смещается со своего места, другая нога выполняет шаги - выпады в любых направлениях.

Подводящие упражнения для совершенствования техники поворотов:

- повороты выполняются по условным зрительным сигналам, сочетания несколько поворотов в разной последовательности;
- в кругах первый бежит по повороту и перед ним выполняет остановку и поворот назад остается на месте второго, а тот продолжает упражнение дальше;
- в двух колоннах - бег до определенного ориентира, остановка, поворот назад, поворот вперед, продолжать бег;
- в парах - один с мячом, другой в защите, игрок с мячом выполняет повороты, укрывая мяч от защитника, задача защитника овладеть мячом;
- ловля мяча от стены и с поворотом назад, ведение его до установленного ориентира или броска и т.п.

Приемов и способов изучения техники *ведения мяча* существует огромное количество, каждый выбирает для себя наиболее удобный и подходящий. Но какими бы способами не пользовались, без многократного повторения обойтись невозможно. Поэтому для развития умения ведения, развития чувства мяча, необходимо как можно больше «возиться» с мячом в различных положениях и ситуациях.

Тактическая подготовка и методические рекомендации к изучению и совершенствованию тактических действий.

Тактическая подготовка по своему характеру является одним из сложных этапов спортивной тренировки, который требует серьезного, повседневного и творческого труда.

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой *индивидуальных, групповых и командных действий*. Командные действия воплощаются в единый план, посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками).

В команде действия всех игроков соединяются в различные комбинации, задачей которых являются создания условий для результативного броска или других действий одного из партнеров. Активно должны действовать все пять игроков, а не только те, которые непосредственно связаны взаимодействием с мячом. Каждый игрок должен способствовать решению определенной задачи, находясь в конкретной ситуации. Если один игрок непосредственно участвует во взаимодействиях с

мячом, то все остальные должны своими действиями оказать помощь в развитии атаки, приковывая внимание опекающих защитников своими перемещениями и таким образом, не позволяя им оказывать взаимопомощь в защитных действиях. Комбинации (заранее разученных взаимодействий) в командной игре от этого имеют общие положения, которыми каждый игрок должен руководствоваться в своих действиях.

Каждый игрок должен быть готов к получению мяча в любой момент, с тем, чтобы использовать его для продолжения или завершения атаки. Прежде всего, надо научиться выбирать свободное от опеки место и быть готовым в любой момент получить мяч. Для этого нужно знать целесообразность применения тех или иных приемов в данной конкретной части площадки и не мешать выполнению их другими игроками.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает в себя:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие;
- овладение вариантами взаимодействий двух, трёх и более игроков, характерными для тактических систем игры;
- овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (например, начало игры с центра площадки или введение мяча в игру из-за боковой и лицевой линий);
- освоение систем игры и типичных для них комбинаций;
- умение переключаться с одной системы игры на другую.

Тактические действия делятся на командные действия **в нападении** и **в защите**. По своему характеру все действия нападения и защиты подразделяют на **индивидуальные** и **коллективные**.

Тактика нападения.

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение - это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек. необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности

борьбы за отскок.

Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки (таблица 11).

Обязанности в нападении должны определяться так, чтобы три игрока все время были готовыми занять положение ближе к щиту, постоянно угрожая корзине, а два других как бы составляли вторую линию. В их задачу входит обеспечение передней линии мячом, а в случае потери его - принятие противника на себя новых попыток атаки со стороны противника. Успех выигрыша в конкретной сложившейся ситуации зависит от индивидуальных и групповых действий, а также общей системы принятой командой игры

Индивидуальные действия подразделяются на *действия игрока без мяча* и *действия игрока с мячом*. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом - на розыгрыш мяча и атаки корзины.

Индивидуальные действия без мяча должны быть всегда эффективными, что зависит от грамотности игроков. Находясь без мяча, игрок должен либо привлечь к себе внимание (сковать действия противников), либо освободиться от опеки и в нужный момент, и в нужном месте выйти для получения мяча.

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

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

- держать опекающего в состоянии постоянного напряжения;
- располагаться на поле так, чтобы защитник не имел возможности наблюдать одновременно за подопечным и перемещениями мяча, это создаст условия, при которых он не может предусмотреть возможный маневр подопечного с тем, чтобы успешно ему противодействовать;
- выбирать место на пути следования игрока с мячом и никогда не находиться на линии возможной передачи другому партнеру.

Выполняя *индивидуальные действия с мячом*, игрок должен стремиться:

- создавать острые атакующие ситуации;
- вести мяч только в тех случаях, когда имеется возможность быстро атаковать корзину;
- всегда стремиться отдать мяч свободному игроку;
- не спешить с броском.

Основа успеха нападения в баскетболе - коллективные действия, направленные на то, чтобы рационально создать одному из игроков удобное

положение для атаки кольца.

В соответствии с классификацией тактики *коллективные действия* подразделяются на *групповые* и *командные*.

Групповые действия включают:

– взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение;

– взаимодействия трех игроков - треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.

Командные действия делятся на *стремительное* и *позиционное нападение*.

Стремительное нападение - это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва.

Позиционное нападение - это система нападения через центрального (1-2-3-х) и система нападения без центрального.

Командные действия требуют четких организационных форм, взаимопонимания, сыгранности, подчинения индивидуальных стремлений интересам всего коллектива. Нападающая команда, состоящая из очень сильных игроков, но не умеющая грамотно взаимодействовать редко может достичь победы над квалифицированным соперником.

В ходе тактических действий команда старается обеспечить:

– частичный выход под щит соперника игрока с мячом;
– беспрепятственный бросок со средней дистанции или трехочковый бросок с дальней дистанции;

– кратковременное численное превосходство;
– превосходство нападающего над защитником в росте, атлетизме, быстроте, координации;

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

Тактика защиты.

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

Перед защищающейся командой стоят задачи:

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

– отобрать у соперника мяч и создать условия контратаки;
– нарушить наигранные связи и взаимодействия между линиями и отдельными игроками соперника;

– не допустить быстрого перехода соперника в контратаку;
– не дать сопернику выйти на позицию, удобную для атаки кольца;
– воспрепятствовать передвижению соперника;

- не дать сопернику прицельно бросить мяч в кольцо;
- не допустить прохода соперника к щиту (особенно с сильной, чаще правой стороны);
- не допустить передачу мяча в опасном направлении (особенно центральному или лидеру команды);
- овладеть мячом.

Тактические действия в защите (таблица 12) так же подразделяются на *индивидуальные, групповые и командные действия*:

Индивидуальные действия предполагают:

- своевременное переключение от нападения к защите;
- противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину;
- борьбу заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход);
- выбор места и способа единоборства защитника;
- ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д.

Групповые действия это:

- согласованные действия 2-3-4 игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне; подстраховка;
- «ловушки»; смена игроков;
- ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих; 4 защитника - 5 нападающих;
- взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча);
- взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

Командные действия делятся на *концентрированную и рассредоточенную защиту*.

Концентрированная защита включает: систему личной защиты (персональная опека игрока); систему зонной защиты (сосредоточение игроков защищаемой команды вокруг области штрафного броска); систему смешанной защиты.

Рассредоточенная защита (сначала дает «бой» сопернику на дальних подступах к своему щиту, а затем - личный прессинг) включает: систему личного прессинга; систему зонного прессинга; систему смешанной защиты.

Зонный прессинг - организация активной защиты на половине площадки «соперника». При использовании любого варианта зонного прессинга важно соблюдать следующие условия:

- не допускать отрыва одной линии зонного прессинга от другой и не открывать середину площадки;
- не давать нападающему беспрепятственно выполнить длинную

передачу вперед;

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

– не оставлять мяч у себя за спиной.

Таблица № 11

Элементы тактики нападения.

Приемы игры	Год обучения на базовом уровне					
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
Выход для получения мяча	+	+	+			
Выход для отвлечения мяча	+	+	+			
Розыгрыш мяча		+	+	+	+	
Атака корзины	+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+	+		
Заслон				+	+	+
Наведение		+	+	+	+	+
Пересечение		+	+	+	+	+
Треугольник				+	+	+
Тройка				+	+	+
Малая восьмерка					+	+
Скрестный выход				+	+	+
Сдвоенный заслон					+	+
Наведение на двух игроков					+	+
Система быстрого прорыва				+	+	+
Система эшелонированного прорыва					+	+
Система нападения через центрального					+	+
Система нападения без центрального					+	+
Игра в численном большинстве						+
Игра в меньшинстве						+
Противодействие получению мяча	+	+				
Противодействие выходу на свободное место	+	+				
Противодействие розыгрышу мяча	+	+				
Противодействие атаке корзины	+	+				
Подстраховка		+				
Переключение		+				
Система личной защиты		+				

Таблица № 12

Элементы тактики защиты.

Приемы игры	Год обучения на базовом уровне					
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
Противодействие получению мяча	+	+	+			
Противодействие выходу на свободное место	+	+	+			
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+	+		
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+
Переключение				+	+	+

Проскальзывание					+	+
Групповой отбор мяча				+	+	+
Против тройки					+	+
Против малой восьмерки					+	+
Против скрестного выхода					+	+
Против сдвоенного заслона					+	+
Против наведения на двух					+	+
Система личной защиты		+	+	+	+	+
Система зонной защиты						+
Система личного прессинга						+
Игра в большинстве					+	+
Игра в меньшинстве					+	+

Упражнения, применяемые для изучения технической и тактической подготовки приведены в приложении 2.

3.1.4. Психологическая подготовка

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

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

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных

предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу. Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе игры, вызывает изменения в организме баскетболиста, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля над своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных баскетболистов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и

функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

В части **психологической подготовки** воспитываются и совершенствуются морально-волевые качества и специальные психические функции обучающихся, умение управлять своим психическим состоянием. Общими средствами являются: физические упражнения, средства техники и тактики данного вида спорта (спортивной дисциплины); специальные психологические средства – беседы, сюжетные и подвижные игры, задания; экскурсии, видео просмотры, встречи с выдающимися людьми, чемпионами, олимпийцами.

Для **воспитания морально-волевых качеств** личности и эмоциональной устойчивости первостепенное значение имеют: личный пример тренера-преподавателя, разъяснение, убеждение, побуждение к деятельности, поощрение, поручение, обсуждение, взыскание, наказание; различные приемы психорегуляции и саморегуляции, упражнения в усложненных условиях деятельности и т.д.

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с тренировочным процессом.

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

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специальных психических функций и психомоторных качеств, осуществляется в единстве с физической, технической и тактической

подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

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

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

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

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

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач контролировать мяч то центральным, то периферическим зрением, в парах, тройках - двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при передачах, различных бросках, и т.д. Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией. Баскетболист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в баскетбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У баскетболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у баскетболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство площадки», «чувство времени».

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

Надо научить баскетболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6).

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

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

Для *развития тактического мышления* рекомендуется использовать тактические варианты и творческие задания, моделирование игры соперника, просмотры кинофильмов, видеозаписей, анализ проведенной работы, составление индивидуальных и командных планов, заданий по тактическим действиям.

5. Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность баскетболистов как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение баскетболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы обучающийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

6. Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. *Объективные трудности* - это трудности, обусловленные особенностями игры в баскетбол, а *субъективные* - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать баскетболист - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

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

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

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

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

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

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

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

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

В процессе *подготовки к конкретным соревнованиям* формируется специальная психическая боевая готовность, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем возбуждения, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями поведением, устойчивостью к внутренним и внешним помехам, умением немедленно реагировать и выполнять наиболее эффективное действие, необходимое для победы.

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

- осознание игроками задач на предстоящую игру;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;

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

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

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- состояние боевой готовности;
- предсоревновательная лихорадка;
- предсоревновательная апатия;
- состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предигровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предигровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предигровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- воздействие при помощи слова, большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Большое значение в период тренировочной работы и соревнований имеет режим. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Разминка имеет большое значение, как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому - 10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2-3-минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

Особо важное значение имеет совместимость спортсменов - способность членов группы выполнять совместную деятельность. В основе совместимости лежит оптимальное сочетание психологических характеристик участников взаимодействия по принципу их сходства и взаимодополняемости. Совместимость по принципу взаимодополнения характеризуется взаимной компенсацией отдельных личностных качеств, физических характеристик, обеспечивающих эффективность действий.

Как заметил Ю.А. Коломейцев, совместимость в группе обнаруживается сразу или формируется после длительного общения. Быстрое обнаружение совместимости по ряду социальных, психологических

и психофизиологических качеств у нескольких членов коллектива свидетельствует о наличии у них одинаковых врожденных или приобретенных, воспитанных качеств. Малоознакомые или впервые попавшие в один коллектив спортсмены после непродолжительного общения обнаруживают, что между ними есть в чем-то сходство, что у них есть качества, вызывающие одностороннюю или взаимную симпатию.

Результаты исследования Григоровича И.Н. в баскетболе показали, что учет индивидуально-психологических особенностей спортсменов в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности приводит к значительному повышению эффективности игровой деятельности, как отдельных игроков, так и команды в целом.

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

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

Замены могут быть произведены и по различным причинам для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания. Тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности и т.п.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей баскетболистов.

В процессе *управления нервно-психическим восстановлением* спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается

психическая работоспособность после нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

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

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение как одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, так и рациональное построение тренировок на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

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

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

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные

восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

3.2. Содержание и методика реализации программного материала по вариативным предметным областям

3.2.1. Различные виды спорта и подвижные игры

Цель предметной области – воспитание физических качеств, совершенствование техники и тактики в избранном виде спорта посредством использования физических упражнений из других видов спорта и подвижных игр.

Задачи предметной области:

- пополнение двигательного опыта обучающихся умениями и навыками из легкоатлетических дисциплин, плавания, игровых (футбол, волейбол, гандбол, регби, русская лапта и др.) и сложнокоординационных видов спорта (гимнастика, акробатика);
- выполнение физических упражнения из различных систем, методик (пилатес, стретчинг и прочее);
- приобретение и закрепление навыка самоконтроля за деятельностью сердечнососудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата во время и после нагрузки;
- формирование навыка сохранения физической формы;
- совершенствование тактических приемов, приобретаемых в игровых условиях;
- формирование коммуникативных навыков, чувства принадлежности к коллективу, умения совместно решать поставленную задачу.

В содержание раздела включаются средства, способствующие развитию комплекса физических качеств, а также формированию разнообразных компетенций: упражнения для формирования, закрепления или восстановления умений и навыков, играющих вспомогательную роль в спортивном совершенствовании двигательного или технического навыка; для повышения общего уровня работоспособности обучающихся или его поддержания; для создания специального развития физических способностей; для активного отдыха, ускорения восстановительных процессов в организме после длительных нагрузок; для решения педагогических и психологических задач.

Основными вариативными средствами являются: легкая атлетика - бег, метания, прыжки; акробатика - кувырки, перекаты, группировки, перевороты; гимнастика - висы, упоры, подтягивание, упражнения в равновесии; спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, тэг-регби, русская лапта) - броски мяча, стойки и перемещения, передачи мяча и т.д.; виды единоборств - статические упоры, воспитание силы, воли; плавание - развитие общей выносливости, улучшение нервной системы, воспитание силы, оздоровление и восстановление организма. Различные

виды спорта могут быть включены в структуру занятия как его части или могут проводиться отдельными занятиями по определенному виду в соответствии с правилами этого вида.

Подвижные игры - главное средство в занятиях с детьми на раннем этапе. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Подвижные игры, способствующие формированию умений и навыков, развитию личностных качеств, являются первостепенным средством формирования коллектива, средством психологической разгрузки. В программе используются подвижные игры по преимущественному проявлению физических качеств: «ловкость» - игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, увертывание); «быстрота» - игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, с короткими перебежками, с бегом на скорость; «сила» - игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера; «выносливость» - игры с неоднократными повторениями активно выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим.

Подвижные игры, применяемые при реализации программы приведены в приложении 3.

3.2.2. Инструкторская и судейская практика

Цель - освоение обучающимися навыков судейства и реализация знаний на практике.

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора для участия в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

В ходе изучения данного раздела обучающиеся осваивают:

- терминологию вида спорта баскетбол;
- методику построения и проведения практических занятий под наблюдением тренера-преподавателя;
- навыки управления группой (подача основных команд, проведение разминки, качественный показ и контроль над выполнением упражнений, исправление ошибок);
- навыки судейства внутришкольных соревнований, выполнения обязанностей судьи на виде;
- навыки и обязанности секретаря на виде.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения специальной литературы, практических занятий (на физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях в качестве помощников тренеров и судей).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и уметь их исправлять.

Постепенно занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при изучении отдельных приемов со спортсменами младших возрастов.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований и привлечения обучающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, к ведению протоколов соревнований, к разработке регламентов и положений о соревнованиях. Во время проведения контрольных соревнований учащиеся знакомятся с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т. д.

3.2.3. Развитие творческого и логического мышления, изобретательности

Творческое мышление - способность человека к созидательному мышлению, мотивация и нацеленность на открытие нового, решение вопросов уникальным способом, конструктивный характер мышления, отличается от процессов применения готовых знаний и умений, называемых репродуктивным мышлением.

Основные черты творческой личности: когнитивная одаренность, чувствительность к проблемам, независимость суждений в неопределенных и сложных ситуациях.

Целенаправленное развитие творческого мышления, обучающегося способствует его становлению как полноценной личности, самореализации и раскрытия индивидуальности ребенка.

Изобретательность - способность человека нестандартно мыслить, находить новые и полезные пути решения поставленных задач, умение сопоставлять вещи и распознавать их связь; стремление к творческой деятельности и самореализации.

Мышление - это процесс функционирования сознания, определяющий познавательную деятельность человека и его способность выявлять и связывать образы, представления, понятия, определять возможности их изменения и применения. В процессе мышления обрабатывается ранее полученная информация, устанавливаются межпредметные связи. Логика - это способность к рассуждению.

Логическое мышление - мыслительный процесс, во время которого применяются логические конструкции, позволяющие прийти к достоверным объективным выводам, основываясь на имеющейся информации.

Виды логического мышления: *образное* - посредством воображения,

словесное (вербальное), предполагает построение строгих логических цепочек и владение грамотной связной речью, *абстрактное* - абстрагирование от материального.

Цель раздела предметной области - ускорить процесс мышления, повысить его качество, мотивировать обучающихся к самостоятельному поиску и подбору возможных вариантов движения к цели.

Задачи раздела предметной области - формирование навыков и умений обучающихся:

- в доступной и правильной форме излагать свои мысли и доводы, аргументировать свою позицию;
- находить правильное решение проблем, особенно находясь в критической ситуации;
- исправлять и избегать новых ошибок, не спешить с вынесением оценочных и ложных суждений;
- действовать самостоятельно, без прямых инструкций педагога, тренера-преподавателя;
- проявлять инициативу; взаимодействовать в коллективе;
- выстраивать объективные, логические цепочки; обрабатывать информацию, представленную в таблицах, схемах, рисунках, диаграммах и текстах, самостоятельно отражать устную и текстовую информацию при решении задач и выполнении заданий.

Занятия должны быть направлены на создание условий для реализации творческой познавательной деятельности обучающихся и воспроизведения ранее полученных знаний, на поддержку интереса к саморазвитию, пополнению недостающих знаний, самостоятельному поиску и творческой реализации, на воспитание способности обучающегося правильно оценивать объективные условия, собственную деятельность, при необходимости уметь отказаться от избранного пути и найти другой способ действия, больше отвечающий условиям деятельности.

Быстрота мышления включает упражнения, способствующие формированию умений мгновенно находить правильные, обоснованные решения и реализовывать их при дефиците времени; дополнительные задания в конце выполнения изученного упражнения; моменты неожиданности, возникновение помехи, моделирование нестандартных ситуаций и выход из них. Быстрота мышления во многом зависит от способности умело анализировать, прогнозировать и обобщать множество данных в условиях спортивного поединка.

Для успешного формирования и развития творческого мышления обучающегося важно учитывать специфику вида спорта, специфику знаний, методы их усвоения и практического применения.

Способы развития логического мышления и изобретательности:

- настольные игры (шахматы, шашки, нарды);
- логические задачи (ребусы, графические головоломки, текстовые задачи, загадки, анаграммы, пазлы);

- тестовые задания на сообразительность, основанные на причинно-следственных связях (игры, кроссворды, сканворды и прочее);
- освоение и применение в играх, упражнениях дедуктивного и индуктивного методов;
- упражнения на решение задач на сравнение, совмещение, на причинно-следственные зависимости, на соотнесение понятий и предметов и прочее.

Для развития способности сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи можно использовать следующие приемы:

- изобретение новых упражнений, комбинаций с предметами, новых передач предмета с применением необычного способа, не нарушая правил вида спорта;
- создание новых композиций с использованием элементов и двигательных действий (гимнастика, синхронное плавание, аэробика, спортивные танцы);
- изобретение нового вида спорта, подвижных игр, новых правил, необычных тактических приемов;
- использование разнообразных средств и методов, различного инвентаря, оптимальных сочетаний освоенных и новых упражнений.

Рекомендовано использовать групповые, индивидуальные формы выполнения заданий, обеспечить быструю смену видов деятельности, с целью закрепления сформированных адаптационных мыслительных навыков.

В ряде видов спорта (баскетбол, волейбол, хоккей и другие) требуется постоянное и напряженное сосредоточение на игровом предмете, действиях партнеров и соперников. Здесь одним из ключевых качеств является *внимание*.

Внимание - психофизиологический процесс, состояние, характеризующее динамические особенности познавательной деятельности, процесс сознательного или бессознательного (полубессознательного) отбора одной информации, поступающей через органы чувств, и игнорирования другой. Виды внимания: *непроизвольное* и *произвольное*, *природное*, *социально обусловленное*, *непосредственное* и *опосредствованное*.

В иных видах внимание не является лимитирующим фактором. Однако в целом, высокий уровень внимания и отдельных его специфических проявлений, позволяют эффективно действовать в соревнованиях во время напряженного спортивного поединка.

Способность концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия развивается через решение следующих задач:

- формирование навыка управления своим вниманием, повышение его устойчивости, увеличение объема внимания и длительности его концентрации;
- развитие умения регулировать и поддерживать уровень мышечных

усилий при параллельном выполнении физических упражнений с соблюдением техники и выполнении задания на концентрацию внимания.

В учебно-тренировочном процессе применяют индивидуальные упражнения, групповые упражнения общего назначения (психотехнические игры) и специальные физические упражнения на концентрацию внимания (индивидуально, в группах и в команде).

3.2.4. Национальный региональный компонент

Данный раздел интегрирован в обязательную предметную область «теоретические основы физической культуры и спорта».

Теоретические средства: развитие избранного вида спорта в регионе; выдающиеся спортсмены региона, чемпионы и олимпийцы региона; спортивные традиции, региональные виды спорта. Практические средства: посещение музея спорта, домашних матчевых встреч по избранному виду спорта.

3.2.5. Специальные навыки

Специальные навыки - это совокупность специальных способностей, которые свойственны представителям одного вида или группы видов спорта.

Цель предметной области - воспитание физических и психических качеств, определяемых избранным видом спорта (специализацией).

Задачи предметной области:

- формирование двигательных навыков: прыжковый, беговой, ходьбы, бросковых навыков, определяемых спецификой баскетбола;
- воспитание способности решать поставленную задачу в короткий промежуток времени, критически анализировать и синтезировать информацию, точно и своевременно выполнять задание;
- формирование навыка специализированного восприятия - «чувства», определяемого особенностями вида спорта.

Средства на начальных этапах - использование игровых форм. Впоследствии моделирование условий соревновательной деятельности для возникновения и дальнейшего развития у обучающихся глубоко специфических ощущений, связанных со специализацией.

Применение в занятиях соревновательных (тренировочные формы соревновательного упражнения) и специально-подготовительных (подводящих, имитационных) упражнений для активизация зрительного и двигательного анализаторов.

Средства, используемые в программе, должны формировать у обучающихся навыки безопасного поведения и развивать умения идентифицировать факторы риска и опасности. Для этого рекомендуется: проведение различных инструктажей по видам деятельности; обучение правилам и требованиям безопасности нахождения на объектах повышенной опасности; использование инвентаря и оборудования, различных

вспомогательных устройств и тренажеров; выполнение заданий и упражнений (дистанция, темп, ритм, вес, расстояние и т.п.); формирование навыков и умений выходить из сложной ситуации, оказывать содействие по нивелированию рисков. Формы реализации – беседа, рассказ, инструктаж. Немаловажным средством является диспансеризация обучающихся; соблюдение режимов труда и отдыха, выполнение рекомендаций спортивного врача, использование средств контроля и самоконтроля.

3.2.6. Спортивное и специальное оборудование

Цель предметной области - создание у обучающихся базовых знаний по-спортивному и специальному оборудованию в легкой атлетике; создание условий для реализации полученных знаний на практике.

Задачи предметной области:

- приобретение знаний по устройству, содержанию и эксплуатации спортивного и специального оборудования в легкой атлетике, а также по его ремонту;
- применение обучающимися целевого подхода - умение грамотно подбирать спортивное оборудование для достижения поставленной цели и решения конкретных задач.

В рамках теоретических и практических занятий знакомство обучающихся с оборудованием, инвентарем для занятий.

В качестве контроля теоретических знаний, практических умений и навыков по данной предметной области рекомендуется провести практическое занятие с выполнением обучающимися контрольных заданий.

. Содержание данного раздела должно быть направлено на формирование знаний устройств спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта; умение использовать спортивное оборудование и инвентарь с целью достижения индивидуальных и групповых (командных) целей учебной деятельности; приобретения навыков содержания и мелкого ремонта спортивного и специального оборудования, в том числе инвентаря. Средства подготовки: задания тренера-преподавателя по подготовке мест проведения занятий, инвентаря, вспомогательного оборудования; целевые занятия по изучению устройств и технических характеристик спортивного оборудования; просмотр видеофильмов; теоретические сведения; практические занятия по мелкому ремонту инвентаря и оборудованию. Темы раздела, например, «технические устройства, оборудование и инвентарь вида спорта», «устройство, уход и ремонт спортивного инвентаря и оборудования избранного вида спорта» могут быть интегрированы на базовом и углубленном уровнях обучения в раздел ««теоретические основы физической культуры и спорта»».

Реализация мероприятий раздела рекомендуется в заключительной части занятий, в подготовительном или восстановительном периоде.

3.3. Методические материалы

3.3.1. Методика реализации программы

Организация образовательной деятельности с обучающимися - это многолетний целенаправленный процесс представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, играет большую роль в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность обучающихся будет неуклонно повышаться лишь в том случае, если учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки на всех уровнях обучения будут соответствовать их возрастным и индивидуальным особенностям.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая учебные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия.

Программный материал для всех групп обучающихся должен быть распределен в соответствии с их возрастными особенностями, общей физической и спортивной подготовленностью. Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте обучающиеся освоили наибольший объем двигательных навыков.

Двигательные навыки у юных баскетболистов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом - иных. Поэтому очень важно сохранить (соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет

соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в баскетболе. Тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков и модельные характеристики баскетболиста высокой квалификации.

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

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

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

В таблице 13 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

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

Юные баскетболисты во всех возрастах значительно отличаются от юных баскетболисток по скоростно-силовым показателям, особенно в метании мяча. Однако до 13-14 лет функциональные показатели у тех и других существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

*Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития
двигательных качеств*

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

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

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Нагрузка – это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем. По своему характеру, нагрузки, применяемые в спорте, разделяются на соревновательные и тренировочные. Тренировочная и соревновательная нагрузки являются функцией мышечной работы. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

Нагрузка – характеризует величину запросов, предъявляемых организму выполняемым упражнением – то, насколько они велики и сильны для спортсмена.

Соревновательная нагрузка – это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочная нагрузка является функцией мышечной работы, которая вызывает со стороны организма спортсмена соответствующую функциональную перестройку.

Нагрузка – это факторы, вызывающие адаптационные изменения в организме спортсмена в результате выполнения и дающие тренировочный эффект (развитие, укрепление и сохранение тренированности).

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей.

Большая нагрузка – занятие продолжительностью 2-3 часа с плотностью до 90% и высокой интенсивностью.

По физической подготовке в него входят все скоростные упражнения по воспитанию общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений.

По технической подготовке – специальные упражнения, выполняемые на максимальной (около предельной) скорости со значительным перемещением.

По тактической подготовке – упражнения сверх соревновательной насыщенности: игры и игровые упражнения со специальными заданиями (постоянное перемещение, держание своего игрока, ограниченное число касаний и т.д.), игры в уменьшенных составах на большой площадке. Специальные тренировочные и товарищеские игры в основном характеризуются большими нагрузками.

Средняя нагрузка – занятие продолжительностью 1,5 – 2 часа со средней плотностью и умеренной интенсивностью. В физическую подготовку включаются упражнения на ловкость, силу (с достаточным интервалом для отдыха) и выносливость (средние дистанции). В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию в технике (в единоборстве, в групповых взаимодействиях). В тактическую подготовку – упражнения по разучиванию новых комбинаций, игровые упражнения 3х2, 4х3, 4х2 и т.д., обычные двухсторонние игры в комплексном занятии.

Малая нагрузка – занятие продолжительностью 45-90 мин с уменьшенной интенсивностью. В физическую подготовку входят общие развивающие упражнения, упражнения на гибкость, координацию. В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию в технике (без единоборств и больших перемещений). В тактическую подготовку – упражнения во взаимодействиях вдвоем, в звеньях, в линиях; игры в уменьшенных составах (5х5, 6х6).

До 15 лет не рекомендуется применять нагрузки с максимальной интенсивностью.

Очень важно постепенно повышать интенсивность и предлагаются следующие соотношения объемов (времени) работы с разной интенсивностью между собой:

– объем (время) работы с низкой интенсивностью к работе со средней интенсивностью как 2/1;

– объем (время) работы со средней интенсивностью к работе с высокой интенсивностью как 3/1;

– объем (время) работы с высокой интенсивностью к работе с максимальной интенсивностью как 5/1.

Представленные соотношения нагрузок в зонах разных мощностей - это всего лишь обнаруженные закономерности в построении нагрузок. В каждом конкретном случае тренер, ориентируясь на предложенные соотношения и исходя из уровня подготовки игроков его команды, планирует свою работу.

Построение нагрузки по правилу: малая работа-восстановление; средняя работа-восстановление; большая работа-восстановление; средняя работа-восстановление; отдых и т. д., примененный в планировании, позволяет поддерживать спортивную форму на определенном, запланированном уровне в течении сезона. А варьирование нагрузки позволяет достичь оптимальную спортивную форму или спровоцировать ее спад, когда это необходимо.

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

Методика реализации программного материала основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разно уровневое обучение направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всеми обучающимися с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разно уровне обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность - это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-

педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

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

Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

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

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

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

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

В На первичном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 6-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса, а отягощения с весом в 60-70% от собственного веса возможно применять к 14-15 годам. В возрасте с 10 до 15-16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно-силовую направленность, т.е. характеризоваться не столько собственно-силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения), сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники, так как овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений.

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

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении,

стремительно атаковать, опекают нападающих и цепко защищаются. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

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

Основными формами осуществления учебно-тренировочного процесса являются групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия, куда входят:

- теоретические и практические занятия;
- самостоятельная работа;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- выполнение контрольно-переводных нормативов;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Принципы построения учебно-тренировочного занятия:

1. Общие принципы:

- сознательности и активности;
- доступности;
- систематичности;
- последовательности;
- индивидуального подхода;

2. Организация тренировок с учетом:

- постепенности обучения;
- разнообразия средств и методов;
- разумного чередования упражнений;
- регулярности врачебно-медицинского контроля.

3. Создание ситуаций, в которых дети во что бы то ни стало, должны думать.

Важную роль в построении плодотворной деятельности с обучающимися имеет значение подбора наиболее оптимальных и эффективных методов на учебных занятиях.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

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

– наглядные методы, применяющиеся главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.;

– практические методы – *метод упражнений, игровой метод, соревновательный метод*. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом. Один из недостатков игрового метода – ограниченные возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянное изменение ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать нагрузку как по направленности, так и по степени воздействия.

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Особенности этого метода (официальное определение победителей, награды за достигнутые результаты, признание общественной значимости достижений и т.д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

В учебно-тренировочных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией футболистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера-преподавателя и другими факторами.

Учебные занятия по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться, как тематические, так и комплексные. Структура комплексных занятий сложнее тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две - три задачи. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

3.3.2 Требования к организации учебных занятий

Каждое учебно-тренировочное занятие состоит как минимум из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для проведения занятия необходим конспект, в котором тренер отмечает КАКИЕ, КАК и в КАКОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ выполняются избранные им упражнения. Конспект состоит как минимум из общей его характеристики, задач, подлежащих решению, и трех практических частей.

Часть первая, подготовительная (разминка). В ней решению подлежат две задачи. Первая - подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая - создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй - настроенные упражнения.

Часть вторая (основная). В этой части занятия решению подлежит основная его задача - обучение или совершенствование технических приемов футбола, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств и т.п. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения.

Часть третья, заключительная (заминка). Задача - создание условий для развертывания восстановительных процессов.

Можно использовать и более сложную структуру тренировочных занятий:

1. Разминка.
2. Обучение технике игровых приемов в стандартных условиях (школа техники баскетбола).
3. Обучение умениям применять эти приемы в различных игровых ситуациях (школа тактики баскетбола).
4. Игра в баскетбол с заданиями и ограничениями (по времени, числу игроков, размеров площадки, наличию зон, в которых что-то можно или нельзя делать, и т.д.).
5. Игра по правилам баскетбола.
6. Развитие базовых физических качеств (для младших юношей) и совершенствование этих качеств (для старших юношей).
7. Заминка.

Можно проводить занятия, планируя упражнения в каждой части тренировки. И тогда в тренировке будет 7 частей. Можно сузить программу занятия, пойти по другому пути, и после разминки (1-я часть занятия) использовать упражнения для обучения технике игровых приемов в стандартных условиях (2-я часть занятия), затем поиграть в баскетбол с заданиями (4-я часть занятия) и закончить тренировку заминкой (7-я часть занятия). В этом случае тренировка будет состоять из 4-х частей.

Можно в тренировке детей обойтись вообще без традиционной разминки (бег, общеразвивающие упражнения, и т.п.) и выполнять вместо

нее с пониженной интенсивностью основные технические приемы, которые изучались на предшествующих учебно-тренировочных занятиях.

3.4. Методы выявления и отбора одаренных детей

Содержание методики отбора обусловлено спецификой вида спорта. Она основывается на системе педагогических, медико-биологических и психических показателей, имеющих высокую прогностическую значимость: уровень физических качеств, специфичных для данного вида спорта, уровень способностей, лежащих в основе технико-тактических действий, морфологические данные, функциональные особенности организма, свойства высшей нервной деятельности и др.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства обучающихся.

Медико-биологические методы помогают выявлять морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма обучающего и состояние его здоровья.

Психологические методы определяют особенности психики, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, также оценивается психологическая совместимость обучающихся при решении задач, поставленных перед командой.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

Отбор проводится по алгоритму: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов. В ходе отбора осуществляется систематическое изучение каждого обучающегося с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. Проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания (контрольные тесты по физической и технической подготовке и методика испытаний приведены в приложении к Программе №1), медицинские осмотры с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся. На основе анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об одаренности и индивидуальной спортивной ориентации обучающегося и переводе его при наличии условий и возможности на освоение программ спортивной подготовки.

Обучающиеся, не проявившие спортивную одаренность продолжают обучение с ориентацией не на спортивную, а на профессиональную деятельность, подготовку к поступлению на обучение в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования.

3.5. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке мест проведения занятий и организма обучающихся к выполнению практических заданий, требующих больших энергозатрат, высокой концентрации и собранности, дисциплине во время проведения занятия.

Вся ответственность за безопасность учащихся в залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий баскетболом.

Общие требования безопасности:

К занятиям игровыми видами спорта с мячом допускаются:

- учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий игровыми видами спорта с мячом;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- ознакомленные с инструкциями по выполнению упражнений с мячом;
- одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие конкретному игровому виду спорта с мячом;
- использующие индивидуальные средства защиты (налокотники, наколенники, щитки и т.п.).

При занятиях игровыми видами спорта с мячом учащиеся обязаны соблюдать Правила поведения для учащихся. График занятий игровыми видами спорта с мячом определяется календарным планированием, утвержденным директором школы.

Опасными факторами при занятиях игровыми видами спорта с мячом являются:

- **физические** (покрытие спортивных площадок; спортивное оборудование и инвентарь; система вентиляции; динамические перегрузки; столкновения с другими участниками и (или) оборудованием);
- **химические** (пыль).

При занятиях игровыми видами спорта с мячом в зале учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Учащиеся должны уметь оказывать первую доврачебную помощь, а при занятиях в зале знать расположение аптечки.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить работнику, проводящему занятия по игровым видам спорта с мячом.

Учащимся запрещается без разрешения работника, проводящего занятия, подходить к другому оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях для учащихся.

Требования безопасности перед началом занятий:

Изучить содержание настоящей Инструкции.

Надеть спортивный костюм и соответствующую спортивную обувь (при занятиях в зале – не оставляющую следов на полу).

Проверить исправность и надежность установки и крепления оборудования (ворот, стоек, и т.п.).

Убедиться в отсутствии посторонних лиц и предметов на площадке, а также в отсутствии нарушения ее покрытия.

Запрещается, приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

Запрещается приступать к занятиям игровыми видами спорта с мячом при незаживших травмах и общем недомогании.

Требования безопасности во время занятий:

Во время занятий учащийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- соблюдать правила игры и игровую дисциплину.
- неукоснительно выполнять все указания работника, проводящего занятия;
- начинать, прерывать и завершать занятия только по команде работника, проводящего занятие;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством работника, проводящего занятия;
- выполнять только те упражнения, которые определены работником, проводящим занятия;
- уметь выполнять приемы самостраховки при падениях и столкновениях с другими учащимися.

Учащимся запрещается:

- выполнять упражнения с использованием неисправного оборудования;
- выполнять любые действия без разрешения работника, проводящего занятия;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- наносить удары мячом в лицо и по телу других учащихся;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт

спортивного оборудования.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

При возникновении во время занятий спортивными играми с мячом болей в суставах, мышцах, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом работнику, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивного оборудования и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом работнику, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом работнику, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь работнику, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

Требования безопасности по окончании занятий:

Сдать использованный инвентарь работнику, проводящему занятия.

С разрешения работника, проводящего занятия, пойти в раздевалку.

Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном.

При обнаружении неисправности спортивного оборудования, а при занятиях в зале, кроме того, при обнаружении неисправности системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом работника, проводящего занятия.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА

4.1. Воспитательная работа.

Система воспитательной работы спортивной школы предполагает создание комплекса мер по подготовке спортсменов, направленных на их физическое и интеллектуальное развитие, обеспечивающей освоение ими здорового образа жизни на основе достижения высоких спортивных результатов и формирования социального иммунитета к негативным воздействиям окружающей среды.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность человека.

Цели воспитательной деятельности:

– развитие личности ребенка, его индивидуальных способностей, поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, создание благоприятных условий для формирования у детей отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успехов;

– развитие у обучающихся мотиваций личности к достижению высоких спортивных результатов, осознанной потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Задачи:

– создание максимально благоприятных условий для сохранения физического, психического и нравственного здоровья воспитанников;

– создание оптимальных условий для развития личности, поддержки индивидуальности и самобытности ребенка, формирования общечеловеческих качеств, для проявления и обогащения внутренних сил, склонностей, способностей и интересов детей;

– привлечение родителей к воспитательному процессу, расширение внешних связей школы для решения проблем воспитания;

– совершенствование педагогического мастерства тренеров-преподавателей с целью повышения эффективности воспитательной работы.

Воспитательные средства:

– личный пример и педагогическое мастерство тренера;

– высокая организация учебно-тренировочного процесса;

– атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

– дружный коллектив;

– система морального стимулирования;

– наставничество опытных спортсменов.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы со спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе со спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых обучающиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышают чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать коллективные мероприятия: походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, грамотами и дипломами. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания спортсменов принадлежит тренеру-преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач. Реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность и остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы со спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению планов спортивной подготовки.

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы. Примерный перечень мероприятий показан в таблице 14.

Таблица 14

Примерный перечень мероприятий воспитательной работы

№ п/п	Мероприятия
1.	Оформление информационных стендов учреждения
2.	Выявление активных, наиболее способных учащихся - выбор старост групп.

3.	Проведение акции «Я выбираю спорт!» совместно с родителями.
4.	Разъяснение норм и правил поведения, требований Устава ДЮСШ и т.д.
5.	Знакомство с родителями учащихся, условиями быта, интересами семьи.
6.	Профилактика ассоциативного поведения учащихся. Сбор и систематизация информационного материала.
7.	Набор учащихся на отделения ДЮСШ.
8.	Проведение родительских собраний по группам.
9.	Проведение и участие в районных, областных, всероссийских соревнованиях, культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и акциях, товарищеских встречах.
10.	Проведение и участие в Первенствах ДЮСШ по видам спорта
11.	Посещение спортивных мероприятий и соревнований, проводящихся на территории муниципалитета
12.	Антидопинговые мероприятия, тематические беседы.

Антидопинговые мероприятия:

В ст. 26 Закона о физической культуре и спорте в Российской Федерации «Противодействие использованию допинговых средств и (или) методов в спорте» говорится о недопустимости использования запрещенных стимуляторов, наносящих вред здоровью человека.

В настоящее время проблема применения допинга расценивается как угроза безопасности жизнедеятельности и прямая предпосылка асоциального поведения в подростково-молодежной среде.

Допинг представляет собой серьезную проблему, значимость которой в настоящее время вышла за рамки спорта и, в частности, оказалась связана с репутационными потерями для Российской Федерации в целом.

В системе образования рациональным способом решения вопросов антидопингового поведения обучающихся является построение безопасной образовательной среды как совокупности компонентов образовательной организации, субъектов и их функциональных взаимосвязей: руководящего состава организации, педагогов, обучающихся, родителей (законных представителей), медицинских работников, в деятельности которых создаются условия для обеспечения безопасности участников образовательных отношений.

Основой эффективного подхода по формированию антидопингового поведения обучающихся со стороны администрации образовательной организации является включение в программу развития образовательной организации комплекса мероприятий и разработка плана их реализации с применением механизмов, форм и средств организации безопасной образовательной среды.

Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое

отношение к зависимому поведению, предотвратить использования допинга в молодежной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике на базе образовательной организации:

- включение в изучение отдельных тем, курсов по основам антидопингового поведения, разработка методических рекомендаций, пособий;
- формирование информационной политики: размещение на стендах и на сайте организации материалов по антидопинговой тематике (брошюры, буклеты, памятки, иллюстрации);
- организация и проведение спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике (неделя спорта, туристические слеты, соревнования - «честный спорт»), информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов;
- привлечение родителей (законных представителей) к организации и проведению мероприятий по формированию антидопингового поведения обучающихся;
- проведение тематических бесед и лекториев, индивидуальных консультаций;
- пропаганда средств физкультурно-спортивной деятельности в профилактике наркомании и допинга в спорте, увеличение числа детей, подростков и молодежи, ведущих активный досуг и здоровый образ жизни.

4.2. Профориентационная работа

Цель - формирование системы профессиональной ориентации обучающихся, отвечающей требованиям рынка труда, обеспечение психолого-педагогического сопровождения для профессиональной самореализации личности.

Основные задачи:

- выявление и развитие профессиональных склонностей и способностей обучающихся;
- формирование мотивации к получению начального и среднего профессионального образования, и выбора профессий;
- формирование знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых государственными потребностями и возможностями обучающегося, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;
- формирование первоначальных трудовых навыков в рамках практико-ориентированных проектов.

В таблице 15 показаны рекомендуемые направления профориентационной работы с обучающимися.

Воспитательную и профориентационную работу планируют с учетом возраста обучающихся, исходного уровня знаний, реальных кадровых и

материально-технических условий организации.

Для оптимизации образовательного процесса, достижения поставленных целей и решения задач необходимо устанавливать конструктивные отношения с родителями (законными представителями) обучающихся.

Таблица 15

Основные направления профориентационной работы

№	Разделы работы	Направленность	Мероприятия
1.	Формирование общих представлений о современных профессиях	Развитие компетентностей: потребность в творчестве, работа в коллективе, социальная полезность	Информационно-образовательные: игровые, тренинговые занятия, творческие конкурсы, проекты, тематические занятия, экскурсии, встречи с представителями разных профессий
2.	Профессиональное самоопределение	Формирование базовых трудовых навыков	
3.	Знакомство с содержанием профессий	Выявление профессиональных предпочтений	Анкетирование, профессиональные пробы и консультации, тестирование, практикоориентированные проекты (занятость в качестве судьи, тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования, журналиста т.д.);
4.	Сопровождение профессионального выбора обучающихся	Определение сферы профессиональной деятельности, профессии, или варианта дальнейшего обучения	

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочным процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения программного материала по теории и методике физической культуры и спорта, общей и специальной физической подготовке, техническому мастерству.

Контроль предназначен не только для фиксации и оценки результатов конкретных завершенных этапов обучения, но и для регуляции и корригирования образовательного процесса, определения эффективности и дальнейшего пути совершенствования содержания, методов и организации обучения. Контроль дает богатую, систематизированную информацию, показывает расхождение между целью и полученным результатом.

Цель контроля - оптимизировать образовательный процесс на основе объективной оценки различных сторон подготовленности обучающихся.

Задачи контроля:

- определение фактического состояния объекта в данный момент времени;

- прогнозирование состояния объекта на заданный будущий период времени;
- определение причин выявленных отклонений объекта от заданных параметров.

Метод контроля - способ практического осуществления контроля для достижения поставленной цели. Методы контроля имеют педагогическую, психологическую и медико-биологическую направленность.

Методы контроля: обзор документации (личные дела, планы тренировочной работы); педагогическое наблюдение, опрос, отчет, анализ и метод экспертных оценок.

Принципы и требования контроля: планомерность и систематичность, объективность, комплексность, педагогическая тактичность.

Виды контроля: текущий, промежуточная и итоговая аттестация.

Текущий контроль

Формой текущего контроля обучающихся является: беседа или тестирование по теоретическим основам физической культуры и спорта; диагностика, мониторинг, наблюдение, тестирование по общей, специальной физической и технической подготовке.

Средствами текущего контроля должны являться контрольно-тестовые упражнения по технической, общей и специальной физической подготовке. По предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» текущий контроль осуществляется в форме беседы, тестирования.

Текущий контроль успешности обучающихся в течение учебного года осуществляется с фиксацией достижений по каждой теме (разделу) - основы теоретических знаний, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка. Последствия получения низкого результата текущего контроля определяются педагогическим работником в соответствии с образовательной программой, и могут включать в себя проведение дополнительной работы с обучающимися, включая индивидуализацию содержания образовательной деятельности, иную корректировку образовательной деятельности в отношении обучающегося.

Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по всем базовым предметным областям, входящим в учебный план, вне зависимости от уровня обучения. Промежуточная аттестация обучающихся проводится по завершении полугодия или учебного года (при переводе на следующий год) в формах, предусмотренных конкретной образовательной программой. *Формами* проведения промежуточной аттестации могут быть: итоговое занятие, зачет по базовым предметным областям, экзамен, тестирование по обязательным предметным областям, показательные выступления, просмотр,

сдача нормативов, открытое занятие, мониторинг. Результаты и достижения обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях могут быть учтены, как промежуточная аттестация, и внесены в протокол только по решению педагогического совета образовательной организации. Содержание определяется образовательной программой, в которой прописываются контрольно-тестовые упражнения по обязательным и вариативным предметным областям, а также методика их выполнения. Материалы (средства), не входящие в содержание программного материала и учебного плана, не могут быть использованы в промежуточной аттестации обучающихся.

При пропуске обучающимся по уважительной причине более половины учебного времени, отводимого на изучение программы, обучающийся имеет право на перенос срока проведения промежуточной аттестации. Новый срок проведения промежуточной аттестации определяется руководителем образовательной организации с учетом учебного плана, индивидуального учебного плана на основании заявления обучающегося и/или его родителей (законных представителей).

Для всех обучающихся по индивидуальному учебному плану сроки и порядок проведения промежуточной аттестации определяются индивидуальным учебным планом.

Итоговая аттестация проводится в конце второго полугодия последнего года обучения. *Формой* может быть: сдача контрольных нормативов по основным предметным областям, тестирование, мониторинг показателей физической и специальной подготовки обучающихся. По предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» итоговая аттестация проводится в форме собеседования или тестирования. *Средства*: контрольно-тестовые упражнения.

При переводе с одного года обучения на другой, а также в конце последнего года обучения учитываются достижения и результаты обучающихся, показанные на соревновательной деятельности.

Для обучающихся входящих в состав сборных команд региона, города (федерального статуса), России, итоговая аттестация может осуществляться ранее указанных сроков окончания обучения. В зачет могут засчитываться результаты и достижения соревновательной деятельности за последние два года обучения.

За высокие спортивные достижения и результаты, показанные за период обучения, по решению педагогического совета образовательной организации обучающиеся, члены сборных команд региона и России могут быть освобождены от итоговой аттестации.

Материалы промежуточного и итогового тестирования приведены в приложении №1.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Башкирова В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. –М.: Советский спорт, 2007. –100 с.
2. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. –М.: ТВТ Дивизион, 2005.
3. Джерри В.и др. Баскетбол-навыки и упражнения.–М. АСТ: Астрель, 2006 г.
4. Железняк Ю.Д. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. –М.: 1984г.
5. Осипов Р.Л., Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскет-бол). Учебное пособие – КГПИ им В.И. Ленина, Киров 1990г.
6. Официальные правила баскетбола 2012, Утв. центральным Бюро ФИБА Рио-де-Жанейро, Бразилия, 29.04.12 (действуют с 01.10.12 г.).
7. Полиевский и др. Общеразвивающие упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
8. Приказ Минспорта от 27.12.13. No 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
9. Суслов Ф.П., Тышлер Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов.–М.: СпортАкадемПресс, 2001.
10. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учебных заведений. –М.: «Академия», 2001. -520.
11. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» No 273-ФЗ от 29.12.12 г.
12. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуре и спорта и к срокам обучения по этим программам.
13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (Приказ Минспорта РФ от 10 апреля 2013г. No114).
14. Федотова Е.В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта. –М.: СпортАкадемПресс, 2003.
15. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. –М.: Физкультура и спорт, 1980.
16. Аудиовизуальные средства обучения: Комплексы упражнений (альбом) на развитие силы, выносливости и т.д.; съемки учебно-тренировочных занятий; видеозаписи на спортивную тематику; видеосъемки спортивных мероприятий, соревнований.

17. <http://www.minsport.gov.ru>
18. <http://www.chelsport.ru> 34
19. www.minobr74.ru
20. www.dussh-korkino.ucoz.ru

7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

7.1. Материально-техническое обеспечение

Таблица 17

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Мяч баскетбольный	шт.	30
2.	Доска тактическая	шт.	2
3.	Свисток	шт.	4
4.	Мяч набивной (медицинбол)	шт.	20
5.	Секундомер	шт.	4
6.	Стойки для обводки	шт.	20
7.	Фишки (конусы)	шт.	30
8.	Корзина для мячей	шт.	2
9.	Мяч волейбольный	шт.	2
10.	Мяч теннисный	шт.	10
11.	Мяч футбольный	шт.	2
12.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	шт.	4
13.	Скакалки	шт.	24
14.	Скамейка гимнастическая	шт.	4
15.	Утяжелитель для рук комплект	шт.	15
16.	Утяжелитель для ног комплект	шт.	15

7.2. Кадровое обеспечение

Педагогическая деятельность по реализации образовательной программы осуществляется педагогическими работниками и другими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных образовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

С учетом специфики некоторых видов спорта предусматривается возможность участия в реализации образовательной программы педагогических работников и других работников, имеющих высшее образование по инженерным и военным специальностям, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

Педагогические работники, имеющие высшее образование, должны составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы. До 10% от

общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами-преподавателями, и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Таблица 18

Нормативные требования по общей физической и специальной физической подготовке для групп базового уровня подготовки на конец года

Группы	Прыжок в длину с места, (см)		Высота подскока (по Абалакову), (см)		Бег 20 м, (с)		Бег 40 с, (м)		Бег 300 м (для 1-4 года) Бег 600 м (для 5-6 года), (мин,сек)		
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	
Базовый уровень	1-й год	150	145	28	26	4,2	4,5	125	112	1,16	1,20
	2-й год	174	160	32	32	4,0	4,3	142	130	1,07	1,15
	3-й год	190	180	35	35	3,9	4,0	160	148	0,58	1,04
	4-й год	195	185	38	37	3,9	3,8	178	165	0,51	0,57
	5-й год	205	190	41	40	3,8	3,7	195	180	1,45	1,55
	6-й год	210	195	43	41	3,6	3,7	215	195	1,35	1,45

Таблица 19

Нормативные требования по технической подготовке для групп базового уровня подготовки на конец года

Группы	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)		
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	
Базовый уровень	1-й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	-	-
	2-й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	-	-
	3-й год	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	-	-
	4-й год	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1	40	40	40	40
	5-й год	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	13,9	45	45	50	50
	6-й год	8,5	8,8	13,9	14,5	13,5	13,8	58	48	60	60

Указания к выполнению контрольных упражнений

Общие физические качества

1. *Прыжок в длину с места*

Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. *Прыжок в высоту по Абалакову (см.)*

Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

3. *Бег 20 м.* Испытание проводится по общепринятой методике.

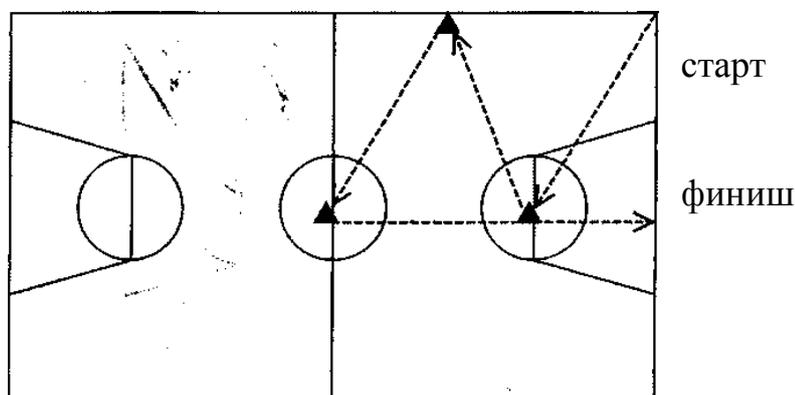
4. *Бег 40*

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

5. *Передвижение*

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяется направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

Инвентарь: 3 стойки



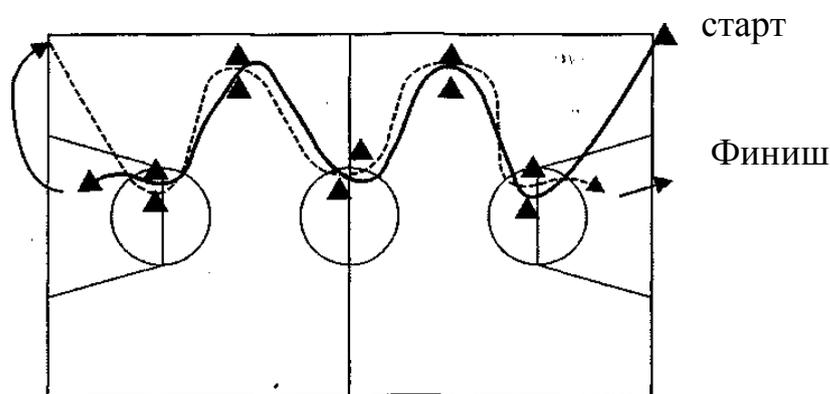
7. *Скоростное ведение*

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер 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

Общесметодические указания (ОМУ):

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1с.



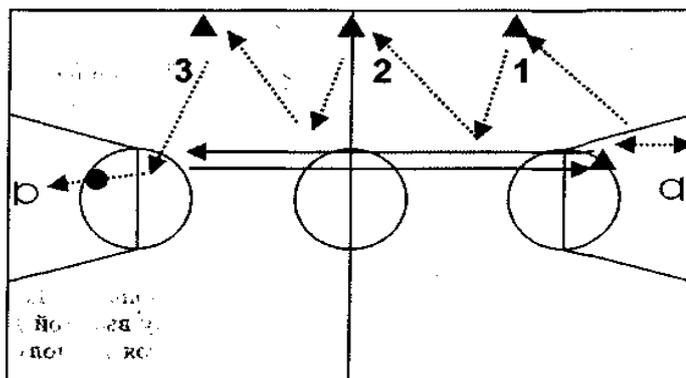
8. Передача мяча

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику №1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику №2 левой рукой и т.д.

После передачи от помощника №3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1с.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч



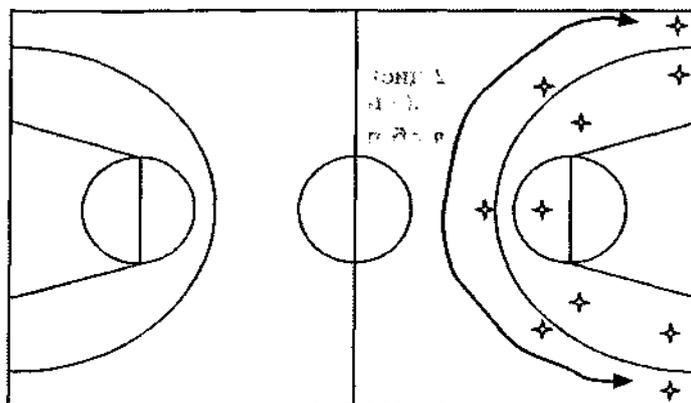
9. Броски с дистанции

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно.

Фиксируется количество попаданий.

На выполнение задания дается 2 мин.

Фиксируется количество бросков и очков.



Примерные вопросы для определения теоретической подготовленности обучающихся по баскетболу

1. Размеры баскетбольной площадки (м):

а) 26×14; б) 28×15; в) 30×16.

2. Ширина линий разметки баскетбольной площадки (см):

а) 5; б) 6; в) 8.

3. Диаметр центрального круга площадки (см):

а) 300; б) 360; в) 380.

4. Температура в зале при проведении соревнований:

а) 5 – 30°C; б) 15 – 30°C; в) 10 – 25°C.

5. Высота баскетбольной корзины (см):

а) 300; б) 305; в) 307.

6. Окружность мяча (см):

а) 60 – 65; б) 70 – 75; в) 75 – 78.

7. Размеры баскетбольного щита (см):

а) 120×180; б) 115×185; в) 105×180.

8. Вес мяча (г):

а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.

9. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):

а) 4; б) 5; в) 6.

10. Какой должна быть высота от пола до щита (см):

а) 270; б) 290; в) 275.

11. Майки игроков должны быть пронумерованы:

а) от 1 до 10; б) от 00 до 99; в) от 1 до 50.

12. В каком году появился баскетбол как игра:

а) 1819; б) 1899; в) 1891.

13. Кто придумал баскетбол как игру:

а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.

14. Капитан команды должен отличаться от других игроков:

а) другим цветом номера на груди;

б) иметь на майке полосу, подчеркивающую номер на груди;

в) иметь повязку на руке.

15. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?

а) Разрешается;

б) не разрешается;

в) разрешается под собственную ответственность.

16. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:

а) только тренер команды;

б) только главный тренер и капитан;

в) любой игрок, находящийся на площадке.

17. Встреча в баскетболе состоит из:

а) двух таймов по 20 минут;

б) четырех таймов по 10 минут;

в) трех таймов по 15 минут.

18. Может ли игра закончиться ничейным счетом?

а) Может; б) не может; в) назначается переигровка.

19. Победителем встречи является команда:

а) выигравшая три четверти;

б) выигравшая вторую половину встречи;

в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.

20. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то:

а) ей засчитывается поражение со счетом 0:20;

б) необходимо подождать 15 минут;

в) игра переносится на другой день.

21. Как начинается игра?

а) жеребьевкой; б) вводом мяча из-за боковой линии; в) спорным броском.

22. Запасными игроками считаются те, которые:

а) сидят на скамейке запасных;

б) выходят на замену;

в) не включены в начальную расстановку на данную игру.

23. Какое количество замен разрешается делать во время игры?

а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.

24. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?

а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.

25. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать?

а) В каждой четверти по одному;

б) в первой половине – два, а во второй - 3;

в) два за игру.

26. Длительность тайм-аутов (с):

а) 30; б) 45; в) 60.

27. Во время тайм-аутов игроки, находящиеся на площадке, должны:

- а) уйти с неё;
 б) подойти к тренеру;
 в) подойти к своей скамейке запасных.
- 28. Длительность перерыва между первой и второй, а также третьей и четвертой четвертями:**
 а) 1 мин; б) 2 мин; в) 3 мин.
- 29. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?**
 а) Автоматически выбывает из игры;
 б) продолжает играть;
 в) может замениться, если хочет.
- 30. Что происходит с командой после получения игроками этой команды четырех фолов?**
 а) За каждый последующий фол соперники выполняют два штрафных броска;
 б) продолжает играть;
 в) выполняется один штрафной бросок.
- 31. Что происходит при равном счете после четырех четвертей?**
 а) Игра продолжается до разницы в два мяча;
 б) назначается дополнительный период в пять минут;
 в) матч переигрывается на следующий день.
- 32. Как начинается вторая четверть?**
 а) Спорным броском;
 б) вводом мяча из-за лицевой линии;
 в) вводом мяча по центру из-за боковой линии.
- 33. Длительность перерыва между второй и третьей четвертями (мин.):**
 а) 5; б) 10; в) 15.
- 34. Смена корзин происходит:**
 а) после каждой четверти;
 б) не происходит;
 в) после второй четверти.
- 35. Ширина трехсекундной зоны у лицевой линии составляет:**
 а) 4,9 метров; б) 6 метров; в) 7 метров.
- 36. Расстояние от лицевой линии до линии штрафного броска составляет (м):**
 а) 5,6; б) 5,8; в) 6.
- 37. Кто из белорусских спортсменов стал олимпийским чемпионом по баскетболу?**
 а) Андрей Макаров; б) Александр Медведь; в) Иван Едешко.
- 38. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)?:**
 а) 30; б) 28; в) 24.
- 39. Сколько времени отводится на замену игрока (с)?**
 а) 10; б) 20; в) 30.
- 40. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону (с)?**
 а) 8; б) 10; в) 12.
- 41. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?**
 а) 6; б) 6,15; в) 6,75.
- 42. Прямоугольник над корзиной имеет размеры (см):**
 а) 45×59; б) 46×60; в) 40×60.
- 43. Диаметр баскетбольной корзины (см):**
 а) 40; б) 45; в) 50.
- 44. Может ли начаться игра, если в одной из команд нет 5 игроков?**
 а) Может; б) не может; в) по согласию соперника.
- 45. Команде засчитывается поражение из-за нехватки игроков, если во время игры игроков этой команды на площадке оказывается:**
 а) один; б) два; в) три.

46. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):

а) 5; б) 4; в) 3.

47. При опеке игрока, контролирующего мяч, фактор времени и расстояния:

а) учитывается; б) не учитывается; в) учитывается с оговоркой.

48. Когда зафиксирован технический фол, штрафные броски могут быть выполнены:

а) любым игроком;

б) только игроком, против которого нарушили правила;

в) тем, кого назначит тренер.

49. Во время штрафного броска первое место по обе стороны трехсекундной зоны может быть занято только:

а) соперниками игрока, выполняющего бросок;

б) партнерами игрока, выполняющего броски;

в) с одной стороны партнером, с другой стороны соперником.

50. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:

а) одно очко;

б) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска);

в) три очка.

51. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает:

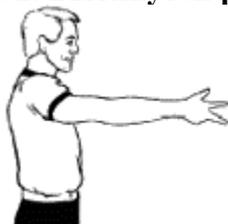


а) толчок игрока;

б) фол в атаке;

в) удар игрока.

52. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:



а) три очка;

б) трехочковый бросок;

в) нарушение правил трёх секунд.

53. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:



а) технический фол;

б) минутный перерыв;

в) замену игрока.

54. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:



- а) технический фол;
- б) минутный перерыв;
- в) неправильную игру руками.

55. Этот жест судьи означает:



- а) фол номеру 7;
- б) до конца игры осталось 7 секунд;
- в) счет 5:2.

56. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:



- а) пробежку игрока;
- б) замену игрока;
- в) прокат мяча.

57. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:



- а) толчок игрока;
- б) блокировку игрока;
- в) замену игрока.

58. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:



- а) 2 очка;
- б) спорный мяч;
- в) мертвый мяч.

59. Резкое движение. Этот жест судьи означает:



- а) три секунды;
- б) три очка;
- в) три штрафных броска.

60. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:



- а) пробежку игрока;
- б) замену игрока;
- в) блокировку игрока.

Правильные ответы.

<i>Номер теста</i>	<i>Вариант ответа</i>						
1	б	16	б	31	б	46	в
2	а	17	б	32	в	47	б
3	б	18	б	33	б	48	а
4	в	19	в	34	в	49	а
5	б	20	б	35	б	50	б
6	в	21	в	36	б	51	б
7	в	22	а	37	в	52	в
8	в	23	в	38	в	53	б
9	б	24	б	39	б	54	а
10	б	25	б	40	а	55	а

11	б	26	в	41	в	56	а
12	в	27	в	42	а	57	б
13	в	28	б	43	б	58	б
14	б	29	а	44	б	59	б
15	а	30	а	45	а	60	б

Оценка знаний.

Диапазон правильных ответов	Оценка
1 – 6	1
7 – 12	2
13 – 18	3
19 – 24	4
25 – 30	5
31 – 36	6
37 – 42	7
43 – 48	8
49 – 54	9
55 – 60	10

Определение процента выполнения контрольных нормативов

$\% \text{ выполнения} = K \div M \times 100\%$, где K – количество выполненных тестов, M – количество выполнявшихся тестов по общей и специальной физической подготовке

Определение уровня подготовки

Уровень	Оценка	% выполнения контрольных нормативов
Высокий	8-10	75-100%
Средний	5-7	50-74%
Низкий	1-4	Менее 50%

Приложение 2

Упражнения и игры, применяемые при изучении технических и тактических действий

Передачи мяча:

Игра 3X3, 4X4, 5X5 на количество передач, передачи выполнять различными способами в зависимости от дистанции, передача и ловля мяча у стены двумя мячами одновременно, пока один, отскочив от стены, ударяется об пол, посылайте в стену другой мяч.

Две группы учащихся выстраиваются вдоль баскетбольной площадки в две колонны по 4-5 человек в каждой. Расстояние между игроками 4-5 м. В одной из колонн у каждого игрока в руках мяч. Третья группа игроков, выполняющих упражнения в движении, находится перед колоннами. Дистанция при передаче мяча должна быть не менее 3 м. игрок, выполняющий упражнение в движении, быстро пробегает по прямой между колоннами, поочередно получает мяч от партнеров, стоящих в одной колонне, и передает его стоящим другой. Игрок, получивший мяч от бегущего игрока, сразу же передает его игроку из другой колонны. Необходимо передачи делать точно и быстро.

Мячи находятся у игроков 2, 3, 4. Игрок 1, быстро пробегая вдоль них, поочередно получает встречную передачу от игроков 2, 3, 4 и передает мяч под углом 45° игрокам 5, 6, 7. Игроки 5, 6, 7 после ловли мяча возвращают его игрокам 2, 3, 4.

Тоже, что в упражнении а), но игрок 1 после ловли мяча от игрока 3 передает его игроку 5 влево под углом 90° и т.д.

Тоже, но игрок 1 после ловли мяча от игрока 2 направляет его назад влево под углом в 30° и т.д.

После прохода всех учащихся колонны «1» все колонны меняются местами. Передача одной рукой из-за спины. При приближении противника мяч переключается на кисть правой или левой руки и отводится назад за спину. Резким движением только кисти руки мяч направляется партнеру. Отводя руку с мячом назад, туловище немного прогибают в пояснице.

Ведение мяча:

Ведение «змейкой». От одной лицевой линии до другой расставить флажки через 3 м. Игроки строятся в колонну по одному за лицевой линией, поочередно расставить флажки: первый - правой, второй - левой рукой и т. д.

Ведение с остановкой, поворотом и передачей. Две шеренги друг против друга вдоль боковых линий. Каждый игрок первой шеренги ведет мяч к противоположному игроку, обводит его, возвращается на исходную позицию, делает остановку, поворот и передает мяч игроку противоположной команды. При ведении изменяйте высоту, скорость и направление, меняйте руки.

Ведение по сигналам. Учащиеся на одной половине площадки, учитель -

на другой. Сигналом (рукой) он показывает направление движения: вперед, назад, влево, вправо, по диагонали. Это упражнение позволяет вести мяч без зрительного контроля.

Обводка защитника. На площадке мелом обозначается коридор шириной 2,5 м, куда ставится один из игроков - это защитник. Игрок, ведущий мяч, старается обойти защитника, не выходя за границы коридора. Потом игроки меняются ролями.

Ведение с препятствиями. Вместо препятствий использовать сигнальные флажки, н/мячи. Дистанцию устроить по периметру спортзала на различных расстояниях. Ведение - поточно с различной высотой и скоростью.

Ведение в круге (умение укрывать мяч). Начертить 10 кругов диаметром 3 м. В каждом круге два игрока. Один ведет, второй старается отнять мяч. Как только мяч отнят или выбит, игроки меняются местами.

Игроки образуют круг, и один игрок в центре круга - это защитник. Три игрока с мячами входят в круг - это нападающие, они ведут мяч внутри круга, укрывая от защитников. Защитники, не сходя с места, стараются перехватить мяч. Кто выбивает или перехватывает мяч, меняется местами с нападающим. Это упражнение приучает игроков вести мяч в тесном контакте с защитниками.

Дриблинг на максимальной скорости. Ведение мяча бегом широким шагом от лицевой линии до лицевой.

Тактическая подготовка:

Взаимодействие игроков в нападении и защите

Взаимодействие игроков в нападении выполняется по системе «передал — выходи» или системе заслонов. В защите игроки применяют взаимодействия с переключением на другого защитника или проскальзывание, чтобы опекать своего нападающего. Более сложным является групповой отбор мяча, который выполняется после сближения нападающих, один из которых имеет мяч. Для обучения применяются упражнения, которые разучивались ранее.

Передачи двух нападающих против одного защитника. Нападающие

передвигаются по площадке, выполняют выходы на свободное место.

Игра 2x2, 3X3, 4X4 на количество передач. Нападающие выполняют передачи и выходы, применяют ведение. Более сложный вариант передачи без применения ведения. Выполняют только передачи и выходы. Побеждает команда, набравшая в сумме 10, 20, 30 передач.

Построение в колонну по 2, расстояние между колоннами 5 м. Наведение с передачей мяча. Ученик с мячом двигается к центру зала с ведением. Выполнив остановку, он передает мяч выходящему к нему игроку передачей из рук в руки. После этого игроки продолжают движение к боковым линиям зала. После поворота у боковых линий ведение начинается сначала.

Борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч после неудачного броска издали.

Двусторонние игры. В двусторонних играх ученики выполняют задания по тактике нападения и защиты. Инструкторы и судьи организуют действия команд и судейство. Учитель оценивает действия игроков, отмечает коллективные действия в нападении и защите. Команды, которые готовятся к игре, выполняют дополнительные задания по физической подготовке, совершенствуют технические приемы игры.

Приложение 3

Подвижные игры, применяемые при реализации программы

«Пятнадцать передач». Играть могут одновременно несколько команд, каждая из которых состоит из трех игроков, имеющих номера 1, 2, 3. Они становятся в одну шеренгу на расстоянии 7 - 8 м друг от друга. Центральный игрок (номер 2) по сигналу преподавателя бросает мяч своему партнеру слева (номер 1). Тот ловит мяч и бросает его вправо через центрального игрока номеру 3, который возвращает мяч обратно центральному игроку. Это считается одной передачей. Игра продолжается, пока не будет выполнено 15 передач, что приносит команде победное очко. Выигрывает команда, набравшая за установленное время большее число очков. Центральный игрок каждый раз должен объявлять номер законченной передачи. Если мяч у какой-либо команды упал, то она должна поднять его и начать передачу сначала. Игроки не должны толкать друг друга руками.

«Перехват мяча». Для проведения игры нужен набивной мяч весом 3 - 5 кг. В центре площадки обозначаются два круга: один диаметром 8 м и другой (внутри первого) диаметром 3 м. В первом круге размещается игрок нападающей команды. Его задача - ловить мяч, который ему будут бросать другие игроки нападающей команды, находящиеся за вторым кругом. Пространство между границами первого и второго кругов является зоной, в которой действуют игроки защищающейся команды. Они должны перехватывать мяч, посылаемый к центру, и отправлять его обратно игрокам нападающей команды.

Мяч находится у игроков нападающей команды. По сигналу руководителя игроки начинают перебрасывать его между собой и неожиданно передают игроку, стоящему в центральном круге. Защитники перехватывают мяч и отправляют его обратно нападающей команде. Руководитель считает, сколько раз нападающим удалось передать мяч игроку в центре. Игра продолжается в течение заранее установленного времени, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, которой удалось большее количество раз передать мяч центральному игроку.

Игра начинается по сигналу руководителя. Игра продолжается установленное время. Время игры команды в защите и в нападении должно быть одинаковым. Заступать за линию круга запрещается.

«Рывок за мячом». Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая черта. Руководитель с мячом в руках встает между командами.

Называя любой номер, руководитель бросает мяч вперед как можно дальше. Игроки, имеющие этот номер, бегут к мячу. Кто раньше коснется мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого мяч возвращается руководителю, который снова бросает его, вызывая новый номер, и т.д. Играют установленное время. Команда, набравшая больше очков, считается победительницей.

«Баскетбол с надувным мячом». Две команды (по 4-6 игроков) произвольно располагаются на баскетбольной площадке (как в баскетболе). Капитаны выходят на середину. Руководитель подбрасывает между капитанами надувной мяч, после чего он попадает к одной из команд. Ее игроки, подпрыгивая и подбивая мяч рукой, передают его друг другу. Когда мяч коснется баскетбольного щита, команда получает очко. После того как цель достигнута, мяч снова разыгрывается в центре площадки между капитанами или игроками, которых они выделяют. Игра длится 10 мин со сменой сторон площадки после первых 5 мин игры. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Во время прыжков не разрешается отталкивать других игроков, а также бежать с мячом в руках.

За нарушение мяч передается другой команде, за вторичное нарушение игрок удаляется с площадки на 1 мин без права замены.

«Наперегонки с мячом». Игроки строятся в шеренги у боковых границ площадки лицом к середине. Одна команда стоит справа, другая - слева от щита. Расстояние между игроками 3 - 4 шага. Игроки рассчитываются по порядку.

Руководитель бросает мяч в щит и называет любой номер. Оба игрока под этим номером выбегают вперед и пытаются завладеть мячом. Тот, кому это удалось, делает передачу последнему игроку своей команды, который передает его по шеренге дальше (из рук в руки или ударом о землю). Игрок, не сумевший завладеть мячом, обегает игроков своей шеренги с левой стороны, пытаясь обогнать мяч, который передают игроки другой команды. Если бегущий игрок финиширует в конце шеренги раньше мяча, то очко начисляется его команде. Другая команда тоже получает очко за то, что ее игрок овладел мячом после броска по щиту. Если же финиш первым пересек мяч, то команде засчитывается два очка. Затем руководитель вызывает другие номера. Игроки, принявшие участие в борьбе за мяч, снова становятся на свои места. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Игра начинается по сигналу руководителя. Игрок, потерявший мяч, должен вернуться на место и продолжать передачи. Передавать мяч игроку своей команды можно только указанным способом.

«Нападают пятерки». Играют три команды на баскетбольной площадке. Вторая и третья пятерки строят зонные защиты, каждая под своим щитом. Мяч находится у игроков 1-й пятерки, расположенной в произвольном порядке лицом ко 2-й пятерке. По сигналу руководителя игроки первой пятерки нападают на щит 2-й пятерки, стараясь забросить мяч в корзину. Как только игрокам 2-й пятерки удастся перехватить мяч, они, не останавливаясь, нападают на щит 3-й пятерки. 1-я пятерка, потерявшая мяч, строит зонную защиту на месте 2-й пятерки. 3-я пятерка, овладевшая мячом, начинает нападение на 1-ю пятерку и т. д. Команда, забросившая мяч, получает очко и строит зонную защиту, а проигравшие идут в нападение. Игра длится 10-15 мин. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Обычные салочки». Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвертого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

«Круговые салочки». Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

«Колдунчики». Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запяtnает убегающего, он его «заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запяtnали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие — когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15ти человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

«Вышибалы». Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Еслиловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

«Гуси–Лебеди». На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорогу шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

«Поймай мяч». В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

«Третий лишний». Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, стает лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

