

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Пояснительная записка**
 | 3 |
| 1. **Учебный план**
	1. Структура годичного цикла подготовки
2. **Методическая часть**
	1. Задачи этапа спортивно-оздоровительной подготовки
	2. Программный материал. Теоретическая подготовка.
	3. Практическая подготовка
		1. Техническая подготовка
		2. Тактика нападения.
		3. Тактика защиты
		4. Физическая подготовка.
	4. Психологическая подготовка.
	5. Требования к технике безопасности на тренировочных занятиях
 | 55556667771011 |
| 1. **Система контроля и зачетные требования**
	1. Комплексы контрольно-переводных нормативов для обучающихся этапа спортивно-оздоровительной подготовки
	2. Рекомендации по проведению аттестации обучающихся.
	3. Таблицы контрольно-переводных нормативов.
 | 12121313 |
| 1. **Информационное обеспечение Программы**
 | 14 |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительное образование детей физкультурно-спортивной направленности призвано реализовать индивидуально-личностные потенциалы детей и подростков, предоставить возможность подрастающему поколению развивать средствами физической культуры и спорта физические способности и осуществлять планомерный процесс становления гармонично развитой личности.

Среди большого многообразия средств решения этой задачи важное место занимают спортивные игры, в частности баскетбол, который является одной из самых популярных игр в России.

Баскетбол — спортивная командная игра с [мячом](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BC%D1%8F%D1%87), олимпийский вид спорта. Предусматривает противоборство двух спортивных команд, играющих специальным мячом на размеченной площадке, и предполагает высокий уровень спортивной подготовки.

Первые правила игры в баскетбол сформулированы американцем [Джеймсом Нейсмитом](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B9%D1%81%D0%BC%D0%B8%D1%82%2C_%D0%94%D0%B6%D0%B5%D0%B9%D0%BC%D1%81) в 1891 г. С течением времени баскетбол изменялся. Первые международные правила игры были приняты в [1932 году](http://ru.wikipedia.org/wiki/1932_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) на первом конгрессе ФИБА (Международная федерация баскетбола), после этого они многократно корректировались и изменялись, последние значительные изменения были внесены в [1998](http://ru.wikipedia.org/wiki/1998) и [2004 годах](http://ru.wikipedia.org/wiki/2004_%D0%B3%D0%BE%D0%B4).

Баскетбол входит в программу [Олимпийских игр](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB_%D0%BD%D0%B0_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85) с [1936 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_1936). Регулярные [чемпионаты мира по баскетболу](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B0_%D0%BF%D0%BE_%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83) среди мужчин проводятся с [1950 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/1950_%D0%B3%D0%BE%D0%B4), среди женщин — с [1953 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/1953_%D0%B3%D0%BE%D0%B4), а [чемпионаты Европы](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%95%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%BF%D1%8B_%D0%BF%D0%BE_%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83) — с [1935 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/1935_%D0%B3%D0%BE%D0%B4).

Баскетбол является одним из средств физического воспитания детей и молодежи. Баскетбол отличается многообразием применяемых в тренировочном процессе средств и методов обучения.

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта баскетбол (далее Программа) составлена в соответствии

* с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
* с Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
* с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29 августа 2013 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
* с приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1125 от 27.12.2013 г.
* постановлением Администрации города Ростова-на-Дону № 705 от 11.08.2015 г.;
* постановлением Администрации города Ростова-на-Дону № 153 от 19.02.2016 г.

Программа ориентирована на обучающихся и тренеров - преподавателей МБУ ДО ДЮСШ № 9.

В настоящей Программе определены структура и основные положения работы с группами спортивно-оздоровительного этапа подготовки.

**Цель** Программы – развитие спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании посредством приобщения их к регулярным занятиям баскетболом.

Основными **задачами** реализации Программы являются:

* Укрепление психического и физического здоровья детей.
* Освоение знаний о происхождении и развитии баскетбола, гигиенических основах и требованиях безопасности при занятиях баскетболом.
* Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, развитие потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
* Обеспечение общей физической подготовленности, овладение основами техники и тактики игры в баскетбол.
* Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения личностно, профессионально и социально значимых целей.
* Профилактика асоциального поведения обучающихся.

Программа состоит из пояснительной записки; учебного плана, методической части; системы контроля, контрольных нормативов; информационного обеспечения.

Срок обучения по Программе – от 1 года до 10 лет.

Минимальное и максимальное количество обучающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки в одной группе на спортивно-оздоровительном этапе подготовки представлены в таблице 1.

**Таблица 1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период обучения | Наполняемость групп (минимальное количество человек в группе)  | Наполняемость групп (максимальное количество человек в группе) | Максимальный объем учебно-тренировочный нагрузки (час/нед.) |
| Спортивно-оздоровительный  | Весь период | 15 | 30 | 6 |

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей обучающихся и не может превышать на спортивно-оздоровительном этапе  2 часов.

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата обучающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Требования к качественному составу групп спортивно-оздоровительного этапа подготовки и максимальные тренировочные режимы представлены в таблице 2.

**Таблица 2**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап обучения | Возраст обучающихся | Кол-во часов неделю | Кол-во трениро­вочных занятий в неделю | Общий объем подготовки (час) в год | Уровень спортивной подготовленности  |
| Спортивно-оздоровительной подготовки | 8-17 лет | 6 | 2-3 | 312 | Прирост показателей ОФП и СФП |

В группы спортивно-оздоровительного этапа принимаются практически все желающие в возрасте 8-17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий баскетболом.

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**
	1. **Структура годичного цикла подготовки.**

МБУ ДО ДЮСШ № 9 организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. Образовательный процесс осуществляется в соответствии с расписанием тренировочных занятий, учебным планом, рассчитанным на 52 учебных недели в году (46 недель тренировочных занятий непосредственно в условиях школы и дополнительно 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и по индивидуальным планам на период отдыха).

Примерный учебный план тренировочных занятий представлен в таблице 3.

**Таблица 3**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды подготовки | ЭСО |
|
| Теоретическая подготовка | 11 |
| Общая физическая подготовка | 90 |
| Специальная физическая подготовка | 44 |
| Техническая подготовка | 62 |
| Тактическая подготовка | 36 |
| Игровая подготовка | 47 |
| Участие в соревнованиях | 16 |
| Контрольные нормативы | 6 |
| Всего часов за 52 недели | 312 |

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**
	1. **Требования к результатам реализации программы на этапе спортивно-оздоровительной подготовки:**

В результате реализации Программы необходимо:

1. сформировать у обучающихся установку на здоровый образ жизни;
2. разностороннее развивать личность обучающихся;
3. повышать двигательную активность обучающихся, укреплять их здоровье;
4. выполнить контрольно-переводные нормативы;
5. уметь выполнять технические и тактические приемы игры в баскетбол (см. таблицу 5)

**Таблица 5**

|  |
| --- |
| 1. **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**
 |
| ПРЫЖКИ | ПЕРЕДАЧИ | ВЕДЕНИЕ | БРОСКИ |
| ПОВОРОТЫ | ДВУМЯРУКАМИ | ОДНОЙРУКОЙ |  | ДВУМЯ РУКАМИ | ОДНОЙ РУКОЙ |
| Прыжок толчком двух ног | двумя руками сверху | с места | с высоким отскоком | сверху | от плеча |
| Прыжок толчком одной ноги | от плеча (с отскоком) |  | с низким отскоком | от груди | с отскоком от щита |
| Повороты вперед | снизу (с отскоком) |  | со зрительным контролем | снизу | с места |
| Повороты назад | от груди (с отскоком) |  | на месте | с отскоком от щита | в движении |
|  | с места |  | по прямой | с места | прямо перед щитом |
|  |  |  | по дугам | в движении | под углом к щиту |
|  |  |  | по кругам | перед щитом |  |
|  |  |  |  | под углом к щиту |  |
| **ТАКТИКА** |
| НАПАДЕНИЕ | ЗАЩИТА |
| Выход для получениямяча | Противодействиеполучению мяча |
| Выход для отвлечения мяча | Противодействие выходу на свободное место |
| Атака корзины | Противодействие розыгрышу мяча |
| «Передай мяч и выходи» |  |

* 1. **Программный материал. Теоретическая подготовка.**

Примерный учебный план по теоретической подготовке представлен таблице 6.

**Таблица 6.**

|  |  |
| --- | --- |
| Темы занятий  | Часы  |
|
| Физическая культура и спорт в России | 1 |
| Состояние и развитие баскетбола в России | 1 |
| Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | 1 |
| Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 1 |
| Гигиенические требования к обучающимся спортом | 2 |
| Профилактика травматизма в спорте | 2 |
| Основы техники игры и техническая подготовка | 1 |
| Физические качества и физическая подготовка | 1 |
| Спортивные соревнования | 1 |
| Итого  | 11 |

* 1. **Программный материал для практических занятий.**
		1. **Техническая подготовка.**

Программа технической подготовки обучающихся спортивно-оздоровительного этапа подготовки представлена в таблице 7**.**

**Таблица 7**

|  |  |
| --- | --- |
| Приемы игры |  |
| Прыжок толчком двух ног | **+** |
| Прыжок толчком одной ноги | **+** |
| Повороты вперед | **+** |
| Повороты назад | **+** |
| Ловля мяча двумя руками на месте | **+** |
| Передача мяча двумя руками сверху | **+** |
| Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком) | **+** |
| Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком) | **+** |
| Передача мяча двумя руками снизу ( с отскоком) | **+** |
| Передача мяча двумя руками с места | **+** |
| Передача мяча одной рукой с места | **+** |
| Передача мяча одной рукой с высоким отскоком | **+** |
| Ведение мяча с высоким отскоком | **+** |
| Ведение мяча с низким отскоком | **+** |
| Ведение мяча со зрительным контролем | **+** |
| Ведение мяча на месте | **+** |
| Ведение мяча по прямой  | **+** |
| Ведение мяча по дугам | **+** |
| Ведение мяча по кругам | **+** |
| Броски в корзину двумя руками сверху | **+** |
| 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 с места | **+** |
| Броски в корзину двумя руками в движении | **+** |
| Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом | **+** |
| Броски в корзину двумя руками под углом к щиту | **+** |
| Броски в корзину одной рукой от плеча | **+** |
| 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 прямо перед щитом  | **+** |
| Броски в корзину одной рукой под углом к щиту | **+** |

* + 1. **Тактика нападения.**

Программа обучения тактике нападения представлена в таблице 8.

**Таблица 8**

|  |  |
| --- | --- |
| Приемы игры |  |
| Выход для получения мяча | + |
| Выход ля отвлечения мяча | + |
| Розыгрыш мяча | + |
| Атака корзины | + |
| «Передай мяч и выходи» | + |

* + 1. **Тактика защиты.**

Программа обучения тактике защиты обучающихся представлена в таблице 9.

**Таблица 9**

|  |  |
| --- | --- |
| Приемы игры |  |
| Противодействие получению мяча | + |
| Противодействие выходу на свободное место | + |
| Противодействие розыгрышу мяча | + |
| Противодействие атаке корзины | + |

* + 1. **Физическая подготовка.**

**Обще подготовительные упражнения**.

**Строевые упражнения**. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, 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 разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

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

**Упражнения для шеи и туловища**. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа а 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, набивными мячами, с отягощениями, резиновыми амортизаторами, палками.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре. Приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения н гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами, упражнения на тренажерах.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение 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. Опорные прыжки через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, переворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиваниями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини футбол, в настольный и большой теннис, 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 по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска. Толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры: футбол, ручной мяч, волейбол. Марш-бросок. Туристические походы.

**Специально-подготовительные упражнения.**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести**. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения 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 партнёр. 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 положение, лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема ( теннисного, хоккейного, набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность. быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Игра в «городки». Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбегу, в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность, попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

**Упражнения для развития игровой ловкости**. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после порота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранять вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег 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).

* 1. **Психологическая подготовка.**

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

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта. Специализированных психических функций и психомоторных качеств, повышением мотивационной сферы спортсменов.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера. Предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психологическая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим состоянием спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха. Переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, систему аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогического воздействия должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На тренировочных занятиях акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психологической готовности к соревнованиям, формирование общекомандных целей, интерес к спорту и игре, межличностные взаимоотношения в команде.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

* в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;
* в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психологической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;
* в переходном периоде преимущественно используются средства и методы направленные на психологическое восстановление обучающихся;
* в течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

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

* 1. **Требования к технике безопасности на тренировочных занятиях.**
1. К занятиям по баскетболом допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении занятий по баскетболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм необходимо наличие медицинской аптечки, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
7. 0 каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

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

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

Во избежание травм рекомендуется:

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

Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

1. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

Важнейшей функцией управления тренировочным процессом наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность многолетней подготовки обучающихся.

Виды контроля:

1. Текущий контроль (ведется на каждом тренировочном занятии, цель – оценка усвоения изучаемого материала).
2. и рубежный контроль (оценка результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей).
3. Промежуточный выполнение контрольно-переводных нормативов по физической и технической подготовке. Проводится два раза в год (октябрь и апрель).
4. Итоговый контроль (выполнение контрольно-переводных нормативов по физической и технической подготовке) по окончании Программы. Уровень результатов обучающихся не должен быть ниже приведенных в таблице 10. При этом комплексный показатель по всем тестам должен соответствовать определенным нормам (см. примечание).

Итоги проведенных контрольно-переводных нормативов анализируются, рассматриваются на заседаниях тренерского совета и доводятся до сведения обучающихся и их родителей.

* 1. **Комплексы контрольно-переводных нормативов для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа подготовки**

**Челночный бег** - по сигналу с высокого старта бег в спортивном зале от лицевой линии до стойки, расположенной на расстоянии 15 метров; по истечении 40 секунд игроки останавливаются; вычисляется количество метров, преодоленных спортсменом.

**Перемещение в защитной стойке** - на площадке находятся 6 стоек № 1 на лицевой линии в центре; № 2 на линии 6,25 м под углом 45 град, слева; № 3 на той же линии перпендикулярно щиту; № 4 на линии 6,25 м под углом 45 град, справа; № 5 на пересечении лицевой линии и линии 6,25 м справа; № 6 в аналогичной точке слева. Игрок, находящийся у стойки № 1, по сигналу выполняет рывок к стойке № 2, касается ее, возвращается к стойке № 1 спиной вперед; аналогично выполняет перемещения к стойкам № 3 и № 4; к стойке № 5 игрок выполняет перемещение приставным шагом вправо, касается ее, обратно приставным шагом влево, касается стойки № 1, продолжает движение к стойке № 6 приставным шагом; после касания стойки № 6 фиксируется время.

**Скоростная техника** - игрок с мячом становится за лицевую линию с левой стороны на перекрещивании лицевой линии с трапецией. По сигналу он начинает ведение левой рукой вокруг ближнего круга к центральному, двигается змейкой вокруг центрального круга правой рукой, затем к кольцу вокруг дальнего круга левой рукой, атака кольца с двух шагов (для детей 8 лет НП-1 г. о. - остановка прыжком на две ноги, атака).Подбирает мяч и двигается аналогично обратно в любую сторону. Время выключается по выпуску мяча с руки в последней атаке.

**Процент попадания штрафных бросков** - игрок находится в центральном круге с мячом. По сигналу выполняется ведение к кольцу. Штрафные броски выполняются сериями по три броска: после первого и второго броска мяч подают игроку, после третьего броска он подбирает мяч сам и с ведением двигается к противоположному кольцу. Упражнение выполняется в течение 3 минут. Для игроков 8 лет (НП - 1 г. о.) дистанция штрафного броска - 3 м; для игроков 9-10 лет (НП - 2, 3 г. о.) -4 м. Для игроков 8 лет (НП - 1 г. о.) броски выполняются на оценку.

**Процент попадания средних бросков** - игрок с мячом по сигналу начинает выполнять средние поочередно с точек № 1, № 2, № 3, № 4, № 5, № 6, № 7. Подбор мяча игрок осуществляет самостоятельно. На следующую точку двигается с ведением мяча (возможна скидка для игроков 8 лет НП - 1 г. о.). Игрок должен пройти 2 круга. Для спортсменов 8 лет (НП - 1 г. о.) дистанция приближена на 1 м, броски выполняются на оценку.

* 1. **Рекомендации по проведению аттестации обучающихся**

Промежуточная аттестация обучающихся проводится два раза в год в октябре и апреле. Итоговая аттестация в апреле после освоения Программы.

Перечень контрольно-переводных нормативов для проведения аттестации утверждается Педагогическим советом ежегодно.

Ответственность за организацию и проведение промежуточной аттестации возлагается на заместителя директора по учебно-спортивной работе.

Список аттестационной комиссии, даты проведения готовятся заместителем директора по учебно-спортивной работе, утверждаются приказом директора школы за две недели до начала аттестации.

При составлении расписания необходимо учитывать, что в день разрешается проводить аттестацию обучающихся не более чем по 3 нормативам по ОФП, при этом, обучающиеся в день сдачи контрольно-переводных нормативов освобождаются от тренировочных занятий.

Аттестационная комиссия состоит из 3-5 человек. Допускается присутствие представителей муниципальных органов управления образования.

Начало аттестации: определяется расписанием.

Место проведения: спортивные залы общеобразовательных учреждений.

Прием контрольно-переводных нормативов осуществляется тренером-преподавателем и членами аттестационной комиссии. После объявления результатов протоколы поступают в ДЮСШ.

Ход и итоги аттестации протоколируются, протоколы хранятся в ДЮСШ в течение пяти лет.

Обучающимся успешно сдавшим контрольно-переводные нормативы может быть предложен переход на освоение предпрофессиональной программы по баскетболу.

* 1. **Таблица контрольно-переводных нормативов.**

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке обучающихся отделения баскетбола спортивно-оздоровительного этапа подготовки представлены в таблице 10.

**Таблица 10**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение | юноши | девушки |
| результат | результат |
| Рывок 20 м (с) | 5,0 | 5,3 |
| Прыжок в длину с места (см) | 120 | 110 |
| Прыжок в высоту с места (см) | 18 | 16 |
| Челночный бег 40 сек, (м) | 92 | 85 |
| Бег 300 м (сек) | 1,30 | 1,30 |
| Перемещения в защитной стойке, (сек) | 33,0 | 34,0 |
| Скоростная техника, (сек) | 31,0 | 31,0 |

1. **ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**
2. Баскетбол. Подготовка судей: учеб. пособие / под ред. С.В. Чернова.- М.: Физическая культура, 2009.
3. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 1997.
4. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2008.
5. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001.
6. Костикова Л.В., Шерстюк А.А., Григорович И.Н. Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10-13 лет. Методические рекомендации для детских тренеров. – М. РФБ, АНО «центр развития спорта», 1999.
7. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Методическое пособие для тренеров ДЮСШ. – М.: РФБ, 2002
8. Постановление Администрации города Ростова-на-Дону № 705 от 11.08.2015 г.
9. Постановление Администрации города Ростова-на-Дону № 153 от 19.02.2016 г.;
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29 августа 2013 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 1125 от 27.12.2013 г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
12. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.
13. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
14. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
15. [www.basket.ru](http://www.basket.ru/) — сайт [РФБ](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B0)
16. [www.fiba.com](http://www.fiba.com/) — сайт [ФИБА](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B0)
17. [www.fibaeurope.com](http://www.fibaeurope.com/) — сайт ФИБА Европа
18. [www.nba.com](http://www.nba.com/) — сайт [NBA](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F)
19. [www.uleb.net](http://www.uleb.net/) — сайт [УЛЕБ](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%9B%D0%95%D0%91)