**Отдел образования Администрации Тоншаевского района**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Муниципальное учреждение дополнительного образования**

**« Тоншаевская детско-юношеская спортивная школа»**

**(Тоншаевская ДЮСШ)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принята Педагогическим советом Тоншаевской ДЮСШ р.п. Тоншаево Протокол № 32  «08» сентября 2015 г. |  | Утверждено приказом  директора  № 33 от 15.09.2015г.  Тоншаевской ДЮСШ |

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**в области физической культуры и спорта**

**по баскетболу спортивно-оздоровительной группы**

предназначена для детей в возрасте 7 лет.

(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденной приказом Минспорта России от 24.09.2013 № 220)

(адаптированная программа)

Срок освоения – 2 года

Автор:

Тренер - преподаватель

Великоречина Нина Сергеевна

р.п. Тоншаево

2015 год

1. **Пояснительная записка**

Программа для ДЮСШ имеет Настоящая дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» (далее по тексту – «Образовательная программа», «Программа») является адаптированной, с учётом особенностей организации занятий в МУДО Тоншаевская детско-юношеская спортивная школа (далее по тексту – «Тоншаевская ДЮСШ»), режима образовательного процесса (под образовательным процессом в данном пункте и далее по тексту подразумевается образовательная деятельность по реализации образовательных программ, в том числе тренировочная и (или) учебно-тренировочная, и (или) методическая деятельность).

Учебная программа составлена в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Минспорта РФ от 12 сентября 2013 № 730, на основе утвержденного Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика от 24 сентября 2013 № 220, Федерального закона «Об образовании״, Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ», Методические рекомендации по организации спортивной подготовки РФ от 12 мая 2014 года.

В программе нашли отражение построение тренировочного процесса от этапа начальной подготовки до учебно-тренировочного этапа, основные задачи на различных этапах подготовки, распределение объемов основных средств и интенсивности трениро­вочных нагрузок в недельных циклах. Особенностью планирования про­граммного материала является сведение максимально возможных пара­метров нагрузок, средств, методов контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

●Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;

●содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;

●подготовке спортсменов высокой квалификации;

●воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

●теоретическая подготовка с основами педагогики, биомеханики, биохимии, физиологии, лечебной физкультуры.

При разработке программы учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

Программа построена на принципах:

● принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);

●принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с соблюдением преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической и специальной подготовки;

● принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки индивидуальных особенностей юного спортсмена, предполагающей осуществление дифференцированного подхода к освоению юными спортсменами программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных педагогических задач.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Направленность и содержание процесса обучения характеризуется:

1. Формированием естественно - научной деятельности школьников
2. Обучением умению использовать различные системы и виды физических упражнений
3. Расширением адаптационных и функциональных возможностей школьников за счёт воздействия физических упражнений
4. Обогащением двигательного опыта школьников благодаря овладению

базовыми средствами двигательной деятельности

***Актуальность, педагогическая целесообразность программы***

Баскетбол– наиболее массовых и доступных видов спорта.

1.1. Основополагающие принципы:

* Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно- тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
* Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
* Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и
* изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

***Задачи программы подразделяются на обучающие и воспитательные.***

***Обуачющие:***

***1*** . Содействие гармоническому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся

1. Формирование стойкого интереса к занятиям баскетболом
2. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
3. Привитие навыков соревновательной деятельности с правилами баскетбола
4. Обучение правильному обращению с инвентарем и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности
5. Овладение основными теоретическими знаниями в баскетболе
6. Формирование здорового образа жизни
7. Подготовка инструкторов и судей по спорту

***Воспитательные:***

1. Воспитание нравственных качеств (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм)
2. Развитие самостоятельности, трудолюбия, воли, ответственности.

На отделении баскетбола занимаются дети в возрасте от 7 до 18 лет. В данной программе представлено содержание работы на двух этапах:

Спортивно-оздоровительный (срок реализации 2 год);

***Отличительные особенности программы****.*

- уровень спортивной подготовленности адаптированы к нашим условиям;

- учебный год рассчитан на 46 недель, летний период - работа по индивидуальным планам.

***Главным отличием*** является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

**Условия комплектования спортивно-оздоровительных групп**

**на 46 недель**

*Таблица № 1*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Возраст**  **учащихся** | **Кол-во учащихся**  **в учебной группе, чел.** | **Кол-во тренировочных занятий в неделю** | **Общий объем подготовки (час).**  **Кол-во часов в неделю** | **Уровень**  **спортивной подготовленности** |
| ***1. Спортивно- оздоровительные группы (СОГ)*** | | | | | |
| 1- 2 год | 7-18 | 15 | 2 тр. по 90 мин. | 187/4 | Прирост показателей ООП |

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 данным, 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.

***Ожидаемые результаты и способы их проверки:***

По итогам обучения по программе в целом воспитанники ***должны знать***:

1. Состояние и развитие баскетбола в России;
2. Правила техники безопасности;
3. Правила игры;
4. Терминологию баскетбола.

***Должны уметь:***

1. Выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
3. Обладать тактикой нападения и защиты;
4. Судить соревнования по баскетболу.

***Должны иметь навыки:***

1. Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;
2. Применение индивидуальных действий, как в нападении, так и в защите;
3. Самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча

***Формы подведения итогов:***

* Участие в школьных, районных и республиканских соревнованиях;
* Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке два раза в год (октябрь и май);
* Участие в судействе школьных и районных соревнованиях по баскетболу.

**II. Учебно - тематический план на 46 недель**

**учебно- тренировочных занятий в ДЮСШ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды подготовки** | **СОГ** |
| **Весь период** |
|  |
| Теоретическая | 10 |
| Общая физическая | 100 |
| Специальная физическая | 77 |
| **Всего часов за 46 недель** | **187** |

**ΙΙΙ. Содержание программы**

**Спортивно- оздоровительная группа. (СОГ)**

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов (см. таб. № 2), на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

* Постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
* Планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
* Увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
* Увеличение объема тренировочных нагрузок;
* Повышение интенсивности занятий, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.
* Переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста

Программа СОГ обучения предполагает привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям, утверждения здорового образа жизни, всестороннего развития физических способностей и овладение основами баскетбола.

***Задачи спортивно-оздоровительного этапа***

* 1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
  2. Утверждение здорового образа жизни.
  3. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
  4. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
  5. Овладение основами баскетбола.

**Спортивно-оздоровительные группы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ раздела** | **Тема занятий** | **Количество часов** |
| **1** | **Теоретическая подготовка:**   * 1. Возникновение и развитие баскетбола   2. Соблюдение правил безопасности (места занятий и инвентарь).   3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль   4. Сведения о строении и функциях организма человека.   5. Терминология, техника и тактика игры   6. Правила игры | **10**  1  2  2  1  2  2 |
| **2** | **Общая физическая подготовка:**   * 1. Строевая подготовка   2. Сила   3. Быстрота   4. Гибкость   5. Ловкость | **100**  20  20  20  20  20 |
| **3** | **Специальная физическая подготовка**   * 1. Прыгучесть.   2. Быстрота движений.   3. Игровая ловкость   4. Техника передвижения   3.5 Техника владения мячом   * 1. Ведение мяча в высокой стойке   2. Броски   3. Тактика нападения   3.9 Тактика защиты  4.0 Подвижные игры с элементами баскетбола | **77**  7  7  7  7  7  7  7  7  7  14 |
| **4** | **Итого** | **187** |

**Спортивно-оздоровительные группы**

**Раздел 1. Теоретическая подготовка.**

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная).

**Тема занятий 1.1. Возникновение и развитие баскетбола:**

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижение баскетболистов на мировой арене.

**Тема занятий 1.2. Соблюдение правил безопасности.** Правила поведения на улице, спортзале. Правильное обращение с инвентарем.

**Тема занятий 1.3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.** Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям баскетболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

**Тема занятий 1.4. Сведения о строении и функциях организма человека.** Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

**Тема занятий 1.5. Терминология, техника и тактика игры.** Основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства.

**Тема занятий 1.6. Правила игры**. Костюм игроков. Состав команды. Продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и опорный бросок. Вбрасывание мяча. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи и ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Правила мини-баскетбола.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

На данном этапе ОФП дается в подготовительной и основной части тренировочного занятия (обучение, закрепление).

**Тема занятий 2.1. Строевая подготовка.** Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.

**Тема занятий 2.2. Сила.** Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой Прыжки в высоту с прямого разбега.

**Тема занятий 2.3. Быстрота.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.

**Тема занятий 2.4. Гибкость.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

**Тема занятий 2.5. Ловкость.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

Дается как в основной так и в заключительной части занятия.

**Тема занятия 3.1. Прыгучесть.** Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, по ступенькам с максимальной скоростью. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, кольца, щита). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50 – 60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое.

**Тема занятий 3.2. Быстрота движений.** 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. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером. «Челночный бег» на 5,8 и 10м. Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорения, изменение направления.

**Тема занятий 3.3. Игровая ловкость.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пионербол»). Ловля мячей, летящих из различных направлений.

**Раздел 4. Техническая подготовка.**

**Тема занятия 4.1. Техника передвижения.**

Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего. Прыжки толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка двумя шагами. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Положение рук. Передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед. Передвижения в защитной стойке по сигналам.

**Тема занятия 4.2. Ловля и передача мяча.** Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне. Передачи мяча двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола. Передача мяча в парах, стоя на месте, ближние и средние расстояния. Передачи мяча на одном уровне.

**Тема занятия 4.3. Ведение мяча в высокой стойке.** Ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении, по прямой с изменением скорости и направления. Ведения мяча в сочетании с остановками, с переводом на другую руку. Эстафеты с ведением, ведение мяча по сигналам.

**Тема занятия 4.4. Броски.** Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча. Броски мяча под углом к щиту. Броски перечисленными способами после ведения.

**Раздел 5. Тактическая подготовка.**

**Тема занятий 5.1. Техника нападения.** Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления.

Групповые действия: Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».

**Тема 5.2.Техника защиты.** Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча. Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке. Командные действия. Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков). Личная система защит на своей половине поля.

**Раздел 6. Игровая подготовка.**

**Тема занятий 6.1. Подвижные игры с элементами баскетбола.** Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча. Игры («салки», «бег кенгуру», «коршун и наседка», «защита крепости», «мяч капитану», «десять передач», «вызов номеров».

**Раздел 7. Контрольные игры.**

**Тема занятий 7.1. Игра на одно и два кольца.** Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола: 1х1, 2х2, 3х3.Для СОГ группы участие школьных и районных соревнованиях.

**Раздел 8. Контрольные испытания.**

**Тема занятий 8.1. Нормативы.** Для СОГ прирост показателей ОФП (прыжок в длину с места, высота подскока по Абалакову, бег 20 м, бег 40 сек.) Для НП- 1 – выполнение норм по физической и технической подготовки ( не менее 40 % всех видов (прыжок в длину с места, высота подскока по Абалакову, бег 20 м, бег 40 сек., бег 300м ; передвижение в защитной стойке, скоростное ведение, передача мяча).

**IV. Методическое обеспечение**

**программы**

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенннных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включаются: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основой структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

**V. Инструкторская и судейская практика.**

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

*По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:*

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
7. Руководить командой класса на соревнованиях.

*Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:*

1. Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

**VI Воспитательная работа.**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности.

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляется 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 юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

*Годовой план* воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы:

1. общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об учащихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду; уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.
2. Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в учебном году.

* Воспитание черт спортивного характера;
* Формирование должных норм общественного поведения
* Пропаганда здорового образа жизни
* Воспитание патриотизма

3. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся);

1) организационно-педагогическая работа - выборы старост групп, ученического самоуправления, соблюдение режима дня учащимися.

2) формирование основ мировоззрения социальной активности - планирование лекций, докладов, вечеров; намечаются мероприятия вне спортивной школы;

3) воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда – контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – планирование субботников, докладов и бесед о труде; экскурсии на предприятия;

5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планирование докладов, форм, методов и средств воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

6) физическое воспитание – планируются мероприятия по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта; пропаганда здорового образа жизни в районе;

7) работа с родителями и связь с общественностью – подключение родителей к участию в спортивной жизни своих детей, посещение соревнований, учебных занятий и родительских собраний. Судейство районных соревнований.

**VII. Восстановительные мероприятия.**

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемленной задачей тренировочного процесса. 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. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
3. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытием.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические.

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

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи.

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

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

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А.Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Рациональное применение физических средств восстановления способствуют предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауны.

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.

**VIII. Психологическая подготовка.**

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

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

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

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, развитием волевых качеств и специализированного восприятия;

- *в соревновательном периоде подготовки* упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

**IХ. Диагностика результативности образовательного процесса**

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (октябрь и май) в учебно-тренировочных группах проводится контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и республиканского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитывается результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, ведения мяча, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом в кольцо, подачах, ведения мяча.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

**Х. Литература**

1. А.Л. Дулин Баскетбол в школе г. Ижевск 1996г
2. Ю.М. Портнов Баскетбол учебник для ВУЗов физической культуры, 2001 г
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР. Москва. Советский спорт, 2008 г
4. Программы для внешкольных учреждений. Москва. Просвещение, 1997 г
5. Коузи, Паур Концепция и анализ, 2000г
6. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова Спортивные игры. Учебник для вузов. Москва. Изд. Центр Академия. Том 1, том 2. 2002, 2004 г.