


Утверждена приказом
МБУ ДО ДЮСШ № 10 г. Сочи
От 03.09.2018г. № 119
Директор ДЮСШ № 10  К.В. Бурьян



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
По виду спорта «Баскетбол»
Муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 10»
г. Сочи**

Срок реализации программы: 1 год.

Возрастная категория: 6-8 лет

Вид программы: авторская

Разработчики программы

Старший тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ № 10

Виктория Викторовна Шпет

Рецензент программы

Директор МБУ ДО ДЮСШ № 1 г. Сочи

Канд. пед. наук. А.Л. Маделян

г. Сочи
2018 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. Годовой учебный план спортивно – оздоровительного этапа	7
2.1.Примерный план – график распределения учебных часов для спортивно – оздоровительного этап.....	8
3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	8
3.1. Теоретическая подготовка	9
3.2. Общая физическая подготовка.....	10
3.3. Особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста.....	16
3.4. Специальная физическая подготовка.....	20
3.5. Игровая подготовка применением народных подвижных игр.....	21
3.6. Техничко – тактическая подготовка.....	23
3.6.1. Содержание технико – тактической подготовки и распределение программного материала по баскетболу.....	23
3.6.3 Изучение техники и основ тактики баскетбола.....	28
3.7. Психологическая подготовка.....	29
3.7.1. Содержание психологической подготовки и распределение программного материала.....	31
3.8. Соревновательная подготовка.....	32
3.9. Итоговая аттестация.....	32
3.10. Врачебный и медицинский контроль.....	34
4. Список литературы, рекомендуемой для родителей и тренеров - преподавателей.....	35

1.Пояснительная записка

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. В России баскетбол является и одной из популярных спортивных игр.

Баскетбол – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Именно игра в баскетбол может показать всю красоту, многогранность, легкость движений и, в то же время, захватывающие скорости и мгновения в принятии игроками сложных игровых технических и тактических решений. Целесообразность действий спортивной команды определяется, прежде всего, техникой исполнения движений и специальных приемов. Для достижения высокого спортивного результата в быстро меняющихся игровых ситуациях, баскетболист должен владеть широким арсеналом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков.

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется на спортивно – оздоровительном этапе МБУ ДО ДЮСШ № 10 г. Сочи на отделении командно - игрового виде спорта - **баскетбол**.

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ, пункт 6 статьи 33 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.

Цели программы:

- физическое воспитание личности детей;
- развитие двигательной активности;
- формирования здорового образа жизни и интереса к занятиям спортом.

Особенностями организации тренировочного процесса по общеразвивающей программе являются:

- обучение осуществляется на спортивно-оздоровительном этапе;
- тренируются обучающиеся – лица, зачисленные в образовательную организацию без предъявления требований к уровню их физического развития и подготовленности.
- прием на общеразвивающую программу, осуществляется при наличии медицинского заключения (справки) и заявления о приеме в образовательную организацию.
- индивидуальный отбор по приему на общеобразовательную программу не проводится.
- спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в ДЮСШ № 10 обучающихся, так из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия по программам предпрофессиональной подготовки, но желающих заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача – педиатра.

В программе изложена методика физического воспитания детей младшего школьного возраста. Поэтому реализация данной программы возможна с

Цели, задачи и преимущественная направленность спортивно – оздоровительного этапа:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- утверждение здорового образа жизни;
- овладение базовой техникой (основами) вида спорта;
- достижение занимающимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;
- адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе учебно – тренировочных занятий, закаливание организма;
- обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно – полезной деятельности и позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных знаний и умений.

В качестве **критериев** оценки, анализа и корректировки деятельности на спортивно – оздоровительном этапе использует следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

Организация тренировочного процесса при реализации общеразвивающих программ осуществляется по следующим формам:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными

для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или команду;

- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотров и анализа видеофильмов, просмотра соревнований);
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- медицинско-восстановительные мероприятия;
- итоговая аттестация обучающихся.

Расписание учебно – тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима работы и отдыха занимающихся, обучение их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- игровая подготовка;
- технико - техническая подготовка;
- психологическая подготовка;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- итоговая аттестация обучающихся;
- врачебный и медицинский контроль.

Указанные разделы программы взаимосвязаны и предлагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Отличительной особенностью данной авторской программы от общепринятой является включение в годовой учебный план спортивно – оздоровительного этапа дополнительного раздела «Игровая подготовка». Данный раздел сформулирован на основе применения народных подвижных игр и подвижных игр с элементами баскетбола.

Народные подвижные игры на протяжении многих веков применялись в обучении и воспитании подрастающего поколения, что обусловлено их воспитательным, образовательным и оздоровительным значением.

В процессе игры дети осваивали все основные виды человеческой деятельности, в том числе и трудовой. Особенности народных подвижных игр дают возможность не только эффективно применять игры в физическом воспитании подрастающего поколения, но и оказывать с помощью игр существенное влияние на формирование умственных, нравственных и эстетических качеств личности.

Применение в тренировочном процессе начинающих баскетболистов народных подвижных игр и подвижных игр с элементами баскетбола в процессе дальнейшего освоения предпрофессиональной программы в избранном виде спорта будет способствовать совершенствованию:

- индивидуальных технико – тактических действий;

- групповых технико – тактических действий;
- способностей к предельной мобилизации функциональных возможностей;
- способности к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления с целью обеспечения высокой работоспособности.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются результаты итоговой аттестации обучающихся:

По общей физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годового цикла сдавать, контрольные нормативы (представлены в содержании программы).

По специальной физической подготовке:

Выполнение на оценку специальных упражнений по видам спорта.

По игровой подготовке:

Умение применять тактические и технические приёмы народных подвижных игр в соответствии с правилами.

По технико-тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

По психологической подготовке:

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке:

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий спортивно – оздоровительному этапу.

Особенности формирования спортивно – оздоровительной группы и определения объёма недельной тренировочной нагрузки обучающихся (в академических часах) представлены в таблице № 1. Максимальный состав определяется с учётом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

**Особенности формирования спортивно – оздоровительной группы и
определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся (в
академических часах)**

Таблица № 1

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальна я наполняемос ть группы (человек)	Оптимальн ый (рекоменду емый) количество нный состав группы (человек)	Максималь ный количество нный состав группы (человек)	Максималь ный объем тренировоч ной нагрузки в неделю в академичес ких часах
Весь период (Спортивно- оздоровительн ый этап)	баскетбол с 6 лет,	10	15 - 20	30	до 6

**2. Годовой учебный план спортивно – оздоровительного этапа по
баскетболу на 46 недель учебно-тренировочных занятий в
МБУ ДО ДЮСШ № 10 г. Сочи**

Таблица № 2

№ п\п	Наименование разделов	Всего часов	Количество часов учебных занятий	
			Теоретическ ие	Практические
1	Теоретическая подготовка	11	11	
2	Общая физическая подготовка	98		98
3	Специальная физическая подготовка	41		41
4	Игровая подготовка	40		40
5	Технико – тактическая подготовка	63		63
6	Психологическая подготовка	8	4	4
7	Соревновательная подготовка	3		3
8	Итоговая аттестация	8		8
9	Врачебный и медицинский контроль	4		4
Итого:		276	15	261

**2.1. Примерный план – график распределения учебных часов для
спортивно – оздоровительного этапа
(на 46 недель учебно – тренировочных занятий)**

Таблица № 3

№	Разделы	часы	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль
1	Теоретическая подготовка	11	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	
2	Общая физическая подготовка	98	10	7	11	11	10	6	12	12	9	9	1
3	Специальная физическая подготовка	41	2	4	3	4	3	4	4	4	6	4	3
4	Игровая подготовка	40	6	4	4	2	4	4	4	2	2	4	4
5	Технико – тактическая подготовка	63	2	6	5	7	5	8	7	7	7	6	3
6	Психологическая подготовка	8	1	2	2		2	1					
7	Соревновательная подготовка	3				1					1		1
8	Приёмные и переводные нормативы	8	2	2								2	2
9	Врачебный и медицинский контроль	4	2										2
Общее количество часов:		276	26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	16

3. Методическая часть

Обязательным условием реализации программы является полноценное методическое обеспечение.

В процессе решения комплекса задач в спортивно – оздоровительных группах применяются следующие группы методов работы:

- методы формирования сознания: рассказ, беседа, лекция, дискуссия, диспут, метод примера;
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения: упражнение, приучение, убеждения, поручение, требование, создание воспитывающих ситуаций;
- методы стимулирования поведения: соревнование, игра, поощрение, наказание;
- методы контроля, самоконтроля и самооценки: контрольные нормативы, зачётные требования, наблюдение, опросные методы (беседы, анкетирование), тестирование, анализ результатов деятельности, критика и самокритика.

Организация тренировочного процесса и его содержание в спортивно – оздоровительной группе преимущественно направлено на постепенное повышение тренировочных требований, решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в избранном виде

спорта, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

3.1. Теоретически подготовка

В содержании учебного материала по теоретической подготовке выделено 8 основных тем, которые охватывают минимум знаний, необходимых учащимся спортивно – оздоровительного этапа.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

На спортивно – оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять традиции вида спорта, его истории и предназначению. Причем в знакомство детей с особенностями вида спорта поводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием или техническое действие лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание вести активный, здоровый образ жизни и добиться высоких спортивных результатов.

Тема 1. Влияние занятий спортом на строение и функции организма спортсмена (2 ч).

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема 2. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена (1 час).

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных

привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения.

Тема 3. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. (2 ч).

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в избранном виде спорта. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовленных и специально-подготовленных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях.

Тема 4. Врачебный контроль. Самоконтроль. Спортивный массаж. (1 ч).

Самоконтроль в процессе спорта. Дневник самоконтроля.

Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития.

Тема 5. Основы техники и тактики избранного вида спорта. (2 ч).

Понятие о спортивной технике. Роль технических действий. Элементы техники.

Тема 6. Моральная и психологическая подготовка (1 ч).

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником.

Умение терпеть как основное понятие воли.

Правила поведения в спортивном коллективе.

Тема 7. Правила соревнований по избранному виду спорта. Планирование, организация и проведение соревнований. (1 ч).

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований городского, школьного уровня. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по виду спорта. Судейство соревнований. Судейская бригада.

Тема 8. Оборудование и инвентарь для занятий избранным видом спорта (1 ч).

Спортивная одежда и обувь, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними.

3.2 Общая физическая подготовка

Физическая подготовка на спортивно – оздоровительном этапе играет важную роль и занимает около 70% от общего количества часов, из них на ОФП – 50%, СФП – 20%.

Общеподготовительные упражнения

Преимущественно они являются средствами общей подготовки и имеют сходство (или отличие) со специальными упражнениями по характеру проявляемых способностей и форме выполнения в избранном виде спорта.

Общеподготовительные упражнения применяются с учетом соблюдения некоторых требований:

— обеспечение гармоничного физического развития занимающихся - содействие совершенствованию двигательных навыков и физической подготовленности, проявляемых в условиях соревнований (этап углубленной специализации и спортивного совершенствования). Воздействие общеподготовительных упражнений на дзюдоистов зависит от их содержания:

а) строевые упражнения — построения, перестроения, выполняемые на месте и в движении. Они воспитывают дисциплинированность и содействуют рациональному размещению дзюдоистов в ходе выполнения ими тренировочных заданий, развивают координацию движений;

б) гимнастические упражнения — повышают силовую, координационную подготовленность, включают элементы акробатики (кувырок, колесо и др.);

в) упражнения из других видов спорта — спортивных игр, легкой атлетики, плавания, тяжелой атлетики, лыжного спорта, которые также повышают физическую подготовленность.

Выделяют следующие сенситивные фазы развития отдельных физических качеств (таблица № 4).

Таблица № 4

Сенситивные периоды развития физических качеств

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

Отметим следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий баскетболом.

Ростово-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 года организм с точки зрения костного скелета считается сформирован. При том слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробно – гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м.

Кретинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной подготовки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Решающую и основополагающую роль в подготовке дзюдоистов играет физическая подготовка. Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку.

Развитие силы

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

а) обеспечить разностороннее развитие или сохранение в необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений в избранном виде спорта, а также для успешного освоения технико-тактических действий;

б) обеспечить развитие специфических силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих

основу соревновательного поединка и выступления.

Первая задача решается в ходе так называемой общей силовой подготовки, в процессе которой применяют широкий состав обще-подготовительных упражнений на основе использования механизма положительного переноса физических качеств, в результате чего создаются предпосылки эффективного проявления развивающих качеств в избранном виде спорта.

Вторая задача составляет основу специальной силовой подготовки, направленной на формирование структуры силовых качеств (собственно силовых, скоростно-силовых, силовой ловкости и силовой выносливости), применительно к специфике вида спорта и поэтому средства, применяемые в этом случае, выбираются таким образом, чтобы режим работы мышц и характер мышечных напряжений был близок к соревновательному. Для этого необходимо соблюдать следующие требования:

а) подбирать силовые упражнения, близкие по амплитуде и направлению соревновательным упражнениям;

б) делать акцент максимума усилий на рабочем участке амплитуды движения;

в) подбирать силовые упражнения по величине динамического усилия в соревновательном упражнении;

г) подбирать силовые упражнения по скорости нарастания усилия в соревновательных упражнениях.

Наиболее эффективно сочетаются эти требования в круговой тренировке.

Развитие быстроты

В силу того, что перенос качества быстроты существует только в одинаковых по координационной структуре движениях, при подборе упражнений следует выполнять следующие требования:

1) упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения;

2) техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;

3) темп выполнения упражнений должен быть максимальным; продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10-15 с; с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать;

4) время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

Реализация программы тренировки, построенной с учетом выше-приведенных рекомендаций, как правило, приводит к резкой активизации быстрых мышечных волокон, чего нельзя добиться при обычной тренировке.

Развитие выносливости

В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко при менять самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу

(особенно пешие походы на дальние расстояния или в горы), бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе с преодолением препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.д.); гребле, спортивные и подвижные игры.

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально-подготовительные упражнения: учебные, тренировочные, контрольные и соревновательные схватки, игры; подобранные и организованные с учетом представленных рекомендаций и физиологических режимов. При этом особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин. и доведя до 30-40 мин. 2. Интервал между тренировками на выносливость лимитируется скоростью ресинтеза гликогена. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.

3. Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требуемый запланированный тренирующий эффект, вместо которого неправильно организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, вследствие этого, к ее перенапряжению.

Развитие ловкости

Ловкость – комплексное качество, отличительной чертой которого является проявление находчивости и путей её реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. В связи с этим развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приёмов:

- а) необычных исходных положений;
- б) зеркального выполнения упражнений;
- в) изменения скорости, темпа движений и их пространственных границ;
- г) смены способа выполнения упражнений;
- д) усложнение упражнений дополнительными движениями;
- е) изменения противодействия занимающихся при групповых и парных упражнениях.

Физиологический режим выполнения упражнения: кол-во и интенсивность упражнения лимитируется величиной пульса 140 уд\мин, время отдыха – восстановление пульса до 90 уд\мин, ориентировочное время непрерывного выполнения упражнения 10-20с.

На I станции постепенно вводятся более сложные прыжки и перевороты, а также комбинации кувырков, прыжков, переворотов примерно в следующем сочетании.

На II второй станции осуществляется последовательное освоение различных зон касания, необходимых и подводящих к параллельному

освоению атакующих захватов, а также блоков и упоров. Здесь осваиваются упражнения в равновесии, включая различные игры с выведением из равновесия, прыжком через препятствия, упражнения со скакалкой, упражнения в самостраховке с постепенно возрастающей трудностью выполнения за счет изменения исходных положений (падение на спине, стоя на гимнастической скамейке, стоя на гимнастической стенке, на разной высоте и т.п.). На этой же станции включаются упражнения в ползании и передвижениях в разных исходных положениях.

На IV станции последовательно вводят в тренировку разнообразные общеразвивающие упражнения, наиболее эффективными из которых являются: упражнения с мячами; лазания и передвижения на гимнастической стенке, наклонной и вертикальной лестнице.

На заключительной станции одновременно все занимающиеся играют в подвижные и спортивные игры.

В тех случаях, когда тренировка ловкости предшествует на занятиях изучению техники, то целесообразно заканчивать КТ игрой в регби на коленях, которая одновременно с развитием ловкости обеспечивает хорошую подготовку суставов.

Развитие гибкости

Общая гибкость – это способность совершать движения с возможно большей амплитудой. Гибкость зависит от подвижности суставов. Подвижность суставов зависит от его строения, состояния, эластичности мышц и связок. Упражнения для растягивания мышц следует давать тогда, когда мышцы наиболее эластичны. Эластичность мышц увеличивается с повышением их температуры. Следовательно, упражнения на гибкость следует давать после их разогревания, что достигается выполнением упражнений со сравнительно большой нагрузкой (до пота). Выполнение упражнений с большой амплитудой в «неразогретом» состоянии может привести к травме. Упражнения для растягивания мышц следует начинать с неопредельной амплитуды и постепенно её увеличивать до предела. Различают активную гибкость и пассивную. Активная гибкость - это амплитуда движения в результате приложения борцом усилий собственных мышц. Пассивная гибкость - амплитуда движений в результате приложения внешних сил.

Соответственно этому различают и методы развития гибкости. Активная гибкость развивается следующими методами:

1. Упражнениями, в которых движение сустава доводится до предела за счет тяги собственных мышц.
2. Упражнениями, в которых движение сустава доводится до предела, за счет создания определенной силы инерции (рывков).

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес (самого спортсмена или его партнера), сила партнера, вес различных предметов и снарядов. Эти силы могут прикладываться кратковременно, но с большей частотой или длительно, постепенно доводя движение до максимальной амплитуды. Хотя последний способ выполнения упражнений эффективен, он при меняется несколько реже в

связи с тем, что длительное удержание мышц в растянутом состоянии вызывает неприятные ощущения.

Упражнения на растягивание мышц и связок следует выполнять возможно чаще, особенно в подростковом и юношеском возрасте. Рекомендуется выполнять упражнения для развития гибкости в подготовительной и заключительной частях каждого урока.

Специальная гибкость

Специальная гибкость - способность успешно (результативно) выполнять действия с минимальной амплитудой.

Большая амплитуда движений суставов позволяет выполнять более широкий арсенал приемов. Выполнение приемов с большой амплитудой делает их более эффективными и результативными. Так, например, выполнение броска зацепом изнутри или подхватом изнутри с амплитудой большей, чем амплитуда движения ноги противника при защите, приводит к тому, что тяга за ногу вызывает отрыв и другой ноги от ковра. Это происходит потому, что нога противника, доведенная до предела своей подвижности, при дальнейшей тяге за нее другую ногу, что вызывает, отрыв ее от ковра и, как следствие этого, падение.

Если амплитуда движения, атакующего меньше, чем амплитуда движения противника для защиты, то защита будет успешной.

Содержание общей физической подготовки и распределение программного материала представлено в таблице № 5.

3.3. Особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Наиболее полезными и эффективными средствами для физического воспитания детей младшего школьного возраста являются упражнения, включенные в программы по физическому воспитанию образовательных учреждений.

Основной формой занятий физическими упражнениями для детей младшего школьного возраста является учебно – тренировочное занятие, которое строится в соответствии с общими педагогическими положениями, а также с методическими правилами физического воспитания. Специфика задач и содержания программы для детей младшего школьного возраста обуславливает некоторые особенности учебно – тренировочного занятия.

1. Для младшего школьного возраста ведущими являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, элементарные упражнения вида спорта).
2. На одном учебно – тренировочном занятии целесообразно решать не более 2—3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.

3. Чем младше учащийся, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки.
4. На каждом учебно – тренировочном занятии обязательно проводятся подвижные игры. Игровой материал должен занимать примерно половину общего времени занятий с детьми в возрасте до 10—11 лет.
5. При обучении учащихся основным видам движений следует большое внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений (школа движений), а также сочетать процесс обучения с воспитанием двигательных качеств.

Способность к запоминанию движений у детей быстро растет от 7 до 12 лет, а с 13 лет развитие двигательной памяти несколько замедляется. Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу. Расчлененный метод имеет вспомогательное значение.

При объяснении двигательного задания необходимо, чтобы дети правильно понимали, что и как делать. Поэтому двигательная задача должна ставиться в конкретной форме: например, поймать, догнать, попасть в кольцо и т.д.

В возрасте 8—11 лет на занятиях целесообразно применять преимущественно тренировочные средства и методы, развивающие частоту движений. Упражнения на скорость следует выполнять кратковременно (6—8с).

У детей младшего школьного возраста по возможности надо исключить значительные статические напряжения и упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания). Отличительной особенностью учебно – тренировочных занятий является акцент на решение образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни.

Одно из основных требований к современному учебно – тренировочному занятию - внедрение эффективных средств и методов физического воспитания. С их помощью более успешно решаются образовательные и развивающие задачи; обеспечивается дифференцированный подход к учащимся, адекватность физических нагрузок их физическому состоянию; поддерживается стойкий интерес к занятиям.

Каждое учебно – тренировочное занятие должно быть правильно построено по структуре и содержанию и комплексно решать задачи, связанные с изучением основ знаний по избранному виду спорта, освоением двигательных умений и навыков, развитием физических качеств, овладением умениями самостоятельно заниматься физическими упражнениями, привитием потребностей в соблюдении здорового образа жизни.

Влияние каждого учебно – тренировочного занятия на учащихся должно быть разносторонним. Физические, умственные и волевые усилия детей должны сочетаться таким образом, чтобы в целом обеспечивался эффект гармоничного развития учащихся на фоне поддержания оптимального уровня

их работоспособности. Поэтому трудные упражнения должны сочетаться с относительно легкими, интересные - со скучными, но необходимыми, обязательные - с упражнениями по выбору детей и т.п.

В процессе физического воспитания необходимо по возможности обеспечивать индивидуальный подход к учащимся с учетом состояния их здоровья, физического развития, пола и физической подготовленности.

Для обеспечения высокой результативности учебно – тренировочного занятия имеет значение выбор метода организации занятий- фронтальный, групповой, поточный, индивидуальный, круговая тренировка и др.

Фронтальный метод предусматривает такую организацию работы учащихся, при которой вся группа выполняет какое-либо одно, общее для всех задание. Этот метод преимущественно используется в подготовительной и заключительной частях занятия, но иногда и в основной, особенно в начале обучения. Следует подчеркнуть, что важной особенностью фронтального метода является обеспечение постоянного руководства тренера и преподавателя.

При групповом методе группа делится на подгруппы. Каждая из групп выполняет свое, отличающееся от других задание. Групповой метод обеспечивает дифференцированный подход к учащимся в процессе обучения движениям. Тренер – преподаватель подбирает упражнения, соответствующие физическим качествам и способностям членов группы.

Применение группового метода дает возможность приучить детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Если же воспитанники недостаточно подготовлены к такой форме организации занятий, использовать групповой метод нецелесообразно.

Метод индивидуальных занятий предусматривает самостоятельное выполнение упражнений, предложенных тренером - преподавателем или выбранных обучающимися. Он используется в подготовительной или основной части учебно – тренировочного занятия, но может иметь место и в заключительной.

Метод индивидуальных занятий дает возможность удовлетворить желание детей выполнить понравившееся упражнение. В результате происходит чередование регламентированных упражнений с относительно свободными. Вместе с тем дети приучаются к самостоятельному выполнению упражнений. При этом тренер - преподаватель, наблюдая за отдельными учащимися, осуществляет общее руководство группой.

Метод дополнительных упражнений. Дополнительными называются упражнения, выполняемые по заданию тренера - преподавателя самостоятельно во взаимосвязи с главным упражнением. Однако дополнительные упражнения нельзя считать второстепенными, так как благодаря им можно осуществлять развитие физических качеств в младшем школьном возрасте. Суть этого приема заключается в том, что, помимо основного упражнения, которое ученики выполняют по очереди, они в промежутках между подходами выполняют предложенное число раз упражнения, направленные на развитие определенных физических качеств.

Метод станционных занятий. Станционные занятия являются разновидностью круговой тренировки, направлены главным образом на закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков.

Суть данной формы занятий состоит в следующем. Учебно-тренировочная группа разделяется на несколько групп так, чтобы в каждой группе было не более 3-5 человек. Группы расходятся по станциям указанным тренером - преподавателем. По его сигналу все учащиеся одновременно начинают выполнение упражнений каждый на своем месте. Выполнив упражнение, заранее обусловленное количество раз, группы по часовой стрелке переходят на очередное место занятий. И так до тех пор, пока не пройдут все места занятий.

Круговой метод занятий. Движение учащихся происходит, как и в станционных занятиях, по кругу с последовательным выполнением на каждом месте упражнений.

Однако в отличие от станционного кругового занятия направлены главным образом на развитие физических качеств, и здесь к ученикам предъявляются новые, повышенные требования: повторить заданное упражнение возможно большое количество раз или заданное количество выполнить как можно быстрее.

Содержание общей физической подготовки и распределение программного материала

Таблица № 5

№ п/ п	Темы	Краткое содержание темы	с
1	Развитие силы (силовая подготовка)	А) Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса / подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений /	6
		Б) Упражнения с отягощениями: набивные мячи, вес партнера	4
		В) Упражнения на снарядах и со снарядами	4
		Г) Упражнения из других видов спорта	8
		Д) Подвижные и спортивные игры	8
2	Развитие быстроты (скоростная подготовка)	А) Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени	6
		Б) Подвижные и спортивные игры	14
3	Развитие выносливости	А) Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время, туризм	6
		Б) Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время / лыжероллеры, ролики, плавание, ходьба	6
4	Развитие ловкости (двигательно - координационная)	А) Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений	10
		Б) выполнение упражнений из непривычного / неудобного /	8

	подготовка)	положения	
5	Развитие гибкости	А) Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности / в суставах, упражнение из других видов спорта / гимнастика, акробатика /	18
Общее количество часов:			86

3.4. Специальная физическая подготовка

3.4.1. Содержание специальной физической подготовки и распределение программного материала по баскетболу

Таблица № 6

№ п\п	Тема	Количество часов
1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	10
2	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	10
3	Упражнения для развития игровой ловкости	10
4	Упражнения для развития специальной выносливости	11
	Итого:	41

3.5. Игровая подготовка с применением народных подвижных игр

Игровая подготовка представляет собой систему тренировочных воздействий, направленную на максимальную реализацию тренировочных эффектов отдельных сторон подготовки (технической, тактической и др.) в целостной игровой соревновательной деятельности. Все виды подготовки между собой взаимосвязаны и в процессе игры в баскетбол реализуются комплексно и интегрально. Таким образом, в едином тренировочном процессе различные педагогические задачи должны решаться сопряжено, т.е. одновременно. Поэтому очень важно применяя обширный арсенал средств и методов тренировки из отдельных сторон подготовки, добиваться, чтобы всё это реализовывалось в игровых действиях в процессе соревновательного противоборства, где слиты воедино техника, тактика, физические, моральные и волевые качества, а также теоретические знания и игровой опыт.

Главные методы игровой подготовки – это методы сопряженных (совмещённых) воздействий, а также игровой и соревновательный. Высшими формами игровой подготовки являются учебные, контрольные и соревновательные игры.

В процессе многолетней подготовки баскетболистов в структуре годичной тренировки и отдельных макроциклов объём средств интегрального (игрового) воздействия должен увеличиваться по мере приближения к

ответственным соревнованиям – на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей в многолетней подготовке и соревновательном периоде макроцикла. Это позволит планомерно увязывать возрастающий функционал спортсмена с реальными требованиями, диктуемыми необходимостью успешного обеспечения соревновательной деятельности. В то же время средства игровой подготовки могут успешно применяться и в других периодах и на других этапах совершенствования спортивного мастерства баскетболистов.

Дети 7-9 лет хорошо владеют всеми естественными движениями, необходимыми в играх (бег, прыжки, метания). Мускулатура ещё плохо развита, они быстро утомляются, поэтому физические упражнения должны быть строго ограничены и иметь игровую форму. В качестве подводящих и подготовительных упражнений, к дальнейшему изучению технических приёмов в баскетболе и в целях развития двигательной – координационных способностей, умению работать в команде и развитию логического мышления целесообразно *применять народные подвижные игры.*

В целях эффективного применения народных подвижных игр, важное значение имеет овладение методикой организации и их проведения.

В методике организации и проведения народных подвижных наиболее существенное значение имеют:

- выбор игры;
- подготовка к проведению игры;
- объяснения игры (педагогический рассказ);
- организация и руководство процессом игры.

Выбор игры. При выборе игры прежде всего необходимо учесть:

- возраст играющих, уровень их физической подготовленности, состояния здоровья;
- количество участников;
- место проведения игры (размер игровой площадки, погодные условия, помещения или открытый воздух);
- наличие игрового инвентаря.

Подготовка к проведению игры. При подготовке проведения игры готовим игровую площадку, игрового инвентаря, составления хода игры.

При выборе необходимо учесть;

Гигиенические требования, позволяющие предотвратить травмы (площадка должна быть ровной, без посторонних предметов)

- составления хода игры требуют предварительного анализа игры;
- характера двигательных действий, играющих (статические, динамические, циклические, ациклические и т.д.)
- степени физических нагрузок (малой, средней, большой интенсивности объёма);
- система оценивания победителей.

При составлении хода игры (конспекта) указывается тема занятия, названия народной подвижной игры, этническая принадлежность, возрастной контингент

играющих, игровой инвентарь, педагогические задачи, решаемые в данной игре.

При определении задач необходимо проанализировать основной вид движений, входящих в игру и установить какие именно физические качества преимущественно развиваются в игре, а также совершенствование каких-либо двигательных навыков невозможно (бег, прыжки, метания и т.д.). Кроме того, в ряде групповых и командных игр можно решать тактические задачи, воспитание инициативности, смелости, дисциплинированности, внимание, памяти и т.д.

Далее дается схема исходной позиции перед началом игры, описывается ход игры и указываются основные правила, а также система оценки победителей.

Объяснение игры.

Объяснение игры. Педагогический рассказ должен быть кратким (не более 2-3 минут), эмоциональным, доступным, наглядным, логичным. Молодым специалистам целесообразно заранее готовить объяснение игры в письменном виде, включая его непосредственно в конспект.

Организация и руководство процессом игры. Организуя игру и руководя ею, необходимо:

- своевременно выбрать помощников и водящих;
- провести комплектование команд;
- следить за активностью играющих и уровнем физических и эмоциональных нагрузок;
- осуществлять объективное судейство;
- определять продолжительность игры и своевременно предупредить об её окончании;
- длительность игры зависит от степени утомления играющих и формы занятия;
- время игры не должно превышать 15-20 минут, если она включена в основную часть занятия, и 5-7 минут вводной или заключительной части.

В подготовительной части используются игры малой и средней интенсивности, активизирующие деятельность систем кровообращения и дыхания, а также энергетические процессы детского организма.

В основной части можно использовать народные и подвижные игры высокой интенсивности, при этом не забывая следить за дозировкой физических и эмоциональных нагрузок. В заключительной части используются игры, развивающие внимание, наблюдательность, дисциплинированность. Важное значение имеет правильное подведение итогов игры.

Одним из главных требований при определении победителей является такая система оценки результатов игры, когда её участники не выбывают в процессе игры, а лишь получают штрафные баллы.

Моторная плотность занятий в этом случае достигает 80% и оказывает наиболее положительное воздействие на функциональную подготовленность и физическое совершенствование детского организма.

Примеры народных подвижных игр смотрите в приложении № 1.

3.6 Техничко – тактическая подготовка

3.6.1. Содержание технико – тактической подготовки и распределение программного материала по баскетболу

Таблица № 7

Темы	СО
Прыжок толчком двух ног	+
Прыжок толчком одной ногой	+
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	+
Ведение мяча с высоким откосом	+
Ведение мяча с низким откосом	+
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 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	+

3.6.2. Изучение техники и основ тактики баскетбола

Занимающихся нужно научить выполнять технические приемы и дать им элементарное понятие, в каких условиях и как целесообразнее их применять, т. е. познакомить с основами тактики. На этом этапе необходимо освоить: прыжки, передвижение с различной скоростью, повороты, остановки, ловлю мяча двумя руками, передачи и броски в корзину от груди двумя руками, от плеча одной рукой и сверху одной рукой, ведение мяча, основы быстрого нападения, основы постепенного нападения, основы «держания игрока».

Методические указания. Прежде чем приступить к выполнению изучаемого технического приема, занимающиеся должны иметь о нем представление. Для этого преподаватель называет изучаемый технический прием, показывает его и предлагает занимающимся выполнить его. Рекомендуется при этом использовать схемы, рисунки, кино. Рекомендуются также просмотры игры лучших команд. Если упражнение сложное, то преподаватель сначала добивается выполнения необходимых перемещений, передач, бросков в корзину, ведения и т. д. Когда он видит, что занимающиеся поняли сущность упражнения, то требует правильного выполнения изучаемого технического приема и четкого выполнения всего упражнения с сохранением характерного для него сочетания скорости передвижения и своевременности действий. Во время упражнения преподаватель делает индивидуальные и общие замечания, связанные с наиболее существенными ошибками, а также отмечает правильное выполнение. В качестве средств используются упражнения в отдельных технических приемах, комбинированные упражнения, подготовительные игры и игра в баскетбол. Из комбинированных упражнений сначала выполняются наиболее простые. Если при их выполнении один из изучаемых технических приемов, делается с ошибками, то надо дать на короткое время упражнение в отдельном техническом приеме.

Большое значение в тот период имеют подготовительные игры, в которых занимающиеся выполняют технические приемы при сопротивлении противника и получают элементарные понятия о тактике. Обычная игра в баскетбол дается не раньше чем на четвертом - пятом занятии. Причем и на этих занятиях (четвертом-пятом) не следует отводить на нее много времени. Игру в баскетбол на первых занятиях заменяют подготовительные игры.

В учебных играх, на которые в уроке отводится максимум 40—50 минут, происходит совершенствование техники, основ тактики и создаются понятия о системах защиты и нападения. В нападении необходимо добиться быстрого перехода в переднюю зону, целесообразных передач мяча и выбора места. В защите обучение начинается с системы «игрок против игрока» в тыловой зоне.

Успех в обучении во многом зависит от того, насколько занимающиеся поняли, осознали сущность изучаемого и как они относятся к проводимым занятиям.

Проводя занятия, преподаватель не должен ограничиваться случайным подбором упражнений. Руководствуясь принципом систематичности и последовательности, принципами сознательности, наглядности и др., он должен подбирать упражнения, способствующие усвоению игры в целом.

Чтобы быстрее подвести занимающихся к игре, необходимо на первых четырех-пяти занятиях познакомить их с ловлей мяча двумя руками, передачей и бросками в корзину от груди двумя руками, с ведением мяча и дать понятие о выборе места в нападении и защите.

Сначала изучается ловля мяча одновременно с передачей от груди двумя руками.

Для этого применяются упражнения в передачах и ловле при встречном передвижении. Они могут проводиться в шеренгах, колоннах и в кругу.

Назначение этих упражнений изучить ловлю двумя руками, передачу от груди двумя руками и своевременный выход в сторону игрока с мячом.

Если при выполнении этого упражнения занимающиеся допускают грубые ошибки, следует переключиться на короткое время на ловлю и передачи стоя на месте, указать на ошибки и снова перейти к упражнению в движении.

Преподаватель должен уметь определять главные, наиболее часто встречающиеся ошибки и знать, как их лучше исправить.

Ниже приводятся наиболее часто встречающиеся ошибки:

1. При ловле мяча: а) ловят мяч, вытянув руки ладонями внутрь, б) ловят мяч на прямые руки, своевременно не сгибая их, вследствие чего мяч отскакивает от рук.

2. При передаче от груди двумя руками: а) широко разводят локти при замахе, и поэтому уменьшается сила броска; чтобы исправить эту ошибку, надо свести локти или скрестить кисти после выпуска мяча;

б) кисти рук в конце замаха направлены вперед, а не вверх, это затрудняет их работу;

в) недостаточно согнутые ноги, неустойчивое положение и поднимание ноги, стоящей сзади, вверх-назад;

г) пробежки с мячом;

д) несвоевременный выход навстречу игроку с мячом.

Исправление ошибок во многом зависит от опыта преподавателя. Он должен не только указать на них, но и объяснить, к чему они ведут и как быстрее их исправить.

Так, например, если занимающийся при выполнении передачи наклоняет туловище вперед и одновременно поднимает ногу, стоящую сзади, вверх-назад, то нужно ему объяснить, что при этом мышечные усилия ног и рук направлены в разные стороны, следовательно, очень трудно сильно бросить мяч. Объяснения помогут занимающемуся сознательно исправлять ошибки. Если он правильно поймет изучаемый прием и будет контролировать свои движения, если после каждого выполнения он будет представлять себе, какую ошибку допустил, то процесс освоения навыка значительно ускорится. Большое значение имеет умение оценивать не только свои ошибки, но и ошибки своих товарищей.

Для усложнения условий ловли и передач пользуются подготовительными играми типа «Мяч в кругу». В таком же порядке изучается передача от плеча одной рукой. Затем изучаются передачи сверху одной рукой. Одновременно изучается ведение мяча.

Нужно добиться, чтобы занимающиеся при ведении не ударяли по мячу, а толкали его перед собой под углом в пол. Усложнение осуществляется введением сопротивления и проведением подготовительных игр. Важным моментом в обучении ведению является умение видеть не только мяч, но и окружающую обстановку. Ведущий должен контролировать движение мяча преимущественно мышечным чувством пальцев, изредка смотря на мяч, он наблюдает за партнерами и противниками. Для этого нужно требовать, чтобы в

упражнениях во встречном передвижении игрок без мяча не останавливался, пока ему не будет передан мяч.

Уже на четвертых-пятых занятиях нужно изучать бросок в корзину (вначале от груди двумя руками).

Прежде чем перейти к выполнению упражнений в броске в корзину, необходимо не только показать и рассказать, как это делать, но и объяснить, как бросить мяч в корзину «чисто» и в каких случаях используется щит. Изучение следует начинать со встречной передачи справа и слева от корзины. Основное назначение этого упражнения — научить занимающихся выполнять броски без пробежек, с правильным прыжком вверх, научить занимающихся двигаться к щиту после броска с последующей ловлей мяча и передачей назад. В этом упражнении обучаемые очень часто выполняют бросок, сделав больше двух шагов, при прыжке наклоняют туловище вперед, поднимают маховую ногу вверх-назад и очень сильно бросают мяч в щит. Чтобы исправить последнюю ошибку, необходимо бросать мяч мягче и с более крутой траекторией. Если бросок не получается, то нужно дать возможность выполнить его с 2—3 метров, стоя на месте, указав точку на щите, в которую занимающийся должен стараться попасть мячом. В порядке усложнения дается эстафета с ведением и бросками в корзину, а затем вводится сопротивление. Бросок от плеча одной рукой изучается несколько позднее. Бросок сверху прямой рукой как наиболее сложный изучается последним. Необходимо, чтобы занимающиеся могли выполнять броски как левой, так и правой рукой. Когда занимающиеся получили первые представления о ловле мяча, ведении, передаче и бросках в корзину от груди двумя руками и от плеча, то в дальнейшем техника совершенствуется в более сложных упражнениях и в игре. На первых занятиях необходимо уделять большое внимание положению ног при выполнении технических приемов. Бег, остановки, рывки, повороты и прыжки даются на каждом занятии. Технические приемы изучаются и совершенствуются при помощи упражнений, например:

1. Передача мяча в парах с броском в корзину.
2. Передача мяча в парах с переменной мест и броском в корзину.
3. Ведение мяча с поворотами и передачами.
4. Броски в корзину после ведения.
5. То же, с сопротивлением защитника.
6. Передача мяча в тройках с броском в корзину.
7. То же, с одним и двумя защитниками.
8. Броски в корзину после обратной передачи от центрального игрока.
9. То же, с защитником.
10. Передачи в тройках с ведением и переменной мест и броском в корзину.
11. То же, с сопротивлением одного и двух защитников.
12. Ведение мяча по дуге с передачей мяча выходящему навстречу игроку.
13. То же, с защитниками и с постановкой заслона.
14. Ловля мяча от щита.
15. Игра «три против трех» на половине площадки.
16. Закрывания игрока без мяча и с мячом.

17.Броски в корзину с выходом на центральную позицию.

В этих упражнениях изучаются и совершенствуются одновременно и основы тактики игры.

Преподаватель должен обусловить, каким способом выполняются передачи и броски. Передача сверху одной рукой как наиболее трудная дается во всех упражнениях, где нужно бросить мяч дальше 6—7 метров. Эти упражнения нужно постоянно дополнять новыми техническими приемами, разнообразить их сочетания количеством мячей и др. с тем, чтобы они были полезными и интересными для занимающихся.

Особое внимание нужно уделять правильному выполнению технических приемов и своевременному выходу игроков без мяча, стремясь создать условия, наиболее сходные с игрой.

Кроме того, применяются упражнения в отдельных приемах техники, подготовительные игры и игры в баскетбол.

В игре необходимо добиваться применения технических и тактических приемов, изученных на занятии. Начиная нападение, играющие должны, в первую очередь, стараться применить основы быстрого нападения. Во время игры изучаются и уточняются правила игры. Большое значение игра имеет и для воспитания занимающихся, преподаватель должен своевременно предупреждать грубую игру, нетактичное поведение отдельных игроков и т. д.

Чтобы изучаемое было прочно усвоено, необходима повторяемость упражнений. Чем большее количество раз занимающийся будет выполнять тот или иной технический прием в различных условиях, тем прочнее будет навык. Для этого в группе должно быть не больше 20—25 человек и не меньше 10—12 человек. На 6—8 человек занимающихся необходимо иметь два мяча. Имея четыре-пять мячей и дополнительные щиты на группу, можно за 90 минут занятия с успехом провести любые упражнения, часто их повторяя.

Надо учесть, что увеличение количества мячей на занятиях группы сильно увеличивает нагрузку при выполнении комбинированных упражнений. В одном занятии не следует давать более двух- трех комбинированных упражнений, так как при большом их числе уменьшается повторяемость и снижается прочность освоения материала.

На каждом занятии не менее 30 минут должно отводиться на упражнения в технике и тактике.

Период изучения техники и основ тактики можно считать законченным, если занимающиеся в основном правильно выполняют наиболее часто применяемые в игре приемы техники, а также овладели основами нападения и защиты: «игрок против игрока».

Примерное занятие первого этапа:

Задача: изучение ловли мяча двумя руками и передачи от груди двумя руками.

1 часть

Построение, **рапорт**, Ходьба с переходом на бег, бег, по сигналу — прыжок вверх и поворот на 180° (5 минут).

2 Часть

Упражнения для развития отдельных мышечных групп, эстафета с бегом (20—25 минут)

3 часть

Упражнение в ловле и передачах при встречном передвижении (10 минут).

Упражнение в ловле и передачах от груди двумя руками, в двух шеренгах (3—5 минут).

Упражнение в ведении и передачах двумя руками от груди при встречном передвижении (10 минут), игра — «Мяч в кругу», с переходом в игру «Борьба за мяч» (25—30 минут).

4 часть

Медленная ходьба с движениями рук, замечания по занятию (5 минут).

3.6.3. Примерные упражнения для овладения техникой и тактикой игры баскетбол

Простые упражнения

В качестве примеров из этой группы упражнений можно рекомендовать следующие: броски и ловля мяча стоя в двух шеренгах. То же, в кругу. Броски мяча в пятиугольнике через одного. То же, двумя мячами. Ловля мячей, бросаемых двумя или тремя игроками поочередно одному игроку. Броски в корзину с различных точек поля. Ведение мяча по прямой, по кругу и обводка. Повороты на месте.

Комбинированные упражнения

Комбинированные упражнения представляют сочетание нескольких технических приемов, соединенных друг с другом в соответствии с особенностями тактики игры в нападении или в защите.

Исходя из этого требования, в комбинированных упражнениях можно выделить следующие группы:

- а) для овладения техникой и основами быстрого нападения;
- б) для овладения техникой и основами «постепенного» нападения;
- в) для овладения техникой и основами защиты.

3.7. Психологическая подготовка

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

Основными **задачами** психологической подготовки является:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В спортивной психологии выделяют **объективные** и **субъективные** трудности.

Объективные трудности - трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также, связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;

- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;

- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;

- трудности, связанные с условиями учебно-тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе, индивидуальный или командный вид спорта и др.;

- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнования.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Используя различные трудности в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К *методам словесного воздействия* относятся разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Основными средствами преодоления объективных и субъективных трудностей являются волевые действия. Как отмечал И.М.Сеченов, воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движениями. *Волевое действие* есть деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели. Человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями. Отсюда в волевых действиях можно выделить три основных компонента:

- 1) интеллектуальный, связанный со способностью человека принимать решения.;
- 2) эмоциональный как могучий стимулятор двигательных действий;
- 3) исполнительный, связанный с осознанной необходимостью двигательного действия.

Волевое действие имеет следующие этапы:

- постановка цели, появление стремления достичь ее;
- выбор средств и путей достижения цели;
- преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;
- исполнение принятого решения путем активных действий, направленных на достижение цели.

Соответственно этим этапам проявляются такие психологические компоненты, как *осознание - планирование - борьба мотивов - волевое усилие*. Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движений по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями. Содержание психологической подготовки представлено в таблице № 16.

3.7.1. Содержание психологической подготовки и распределение программного материала

Таблица № 8

№ п\п	Тема	Спортивно – оздоровительная группа	
		теория	практика
1	Человек как личность. Влияние спортивной подготовки на формирование личности	1	
2	Характеристика познавательной сферы личности (ощущения, восприятие, память, мышление, воображение, внимание, речь)	1	1 Тренинг: «Развитие познавательных процессов»
3	Психологическая подготовка спортсменов и команд. Общая: -к длительному тренировочному процессу; -волевая; -социально – психологическая; -к соревнованиям вообще; -самовоспитание. Специальная: -к данному соревнованию; -к конкретному сопернику (команде); - к этапу тренировки; -ситуативное управление состоянием.	1	2 Использование видов психологической подготовки на практике. Составление планов специальной подготовки к предстоящему соревнованию.
4	Средства психологической подготовки: формирование мировоззрения, внушение и самовнушение, контроль и самоконтроль,	1	1 Применение средств психологической подготовки к конкретному соревнованию.
	итого	4	4
	всего	8	

3.8. Соревновательная подготовка

Соревновательная подготовка спортивно – оздоровительного этапа обучения решает следующие задачи:

- формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебных, тренировочных схватках;
- применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером;
- совершенствование знаний в правилах соревнований.

3.9. Итоговая аттестация

Для спортивно-оздоровительных групп итоговая аттестация носит главным образом контролирующий характер и осуществляется по окончании учебного года.

Нормативы итоговой аттестации по ОФП и СФП для спортивно – оздоровительной группы по баскетболу мальчиков, юношей

Таблица № 9

№ пп	Виды упражнений	оценка	Возрастные группы, количество лет							
			9лет	10лет	11лет	12лет	13лет	14лет	15лет	16лет
1	бег 30м.	5	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		4	6,0	5,7	5,4	5,1	4,8	4,5	4,3	4,1
		3	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,8	4,6
		2	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,3	5,1
		1	7,5	7,2	6,9	6,6	6,3	6,0	5,8	5,6
2	прыжок в длину	5	176	185	196	211	226	236	251	260
		4	161	171	181	196	211	221	236	244
		3	146	156	166	181	196	206	221	228
		2	131	141	151	166	181	191	206	213
		1	130	140	150	165	180	190	205	212
3	Подтягивание из виса	5	9	11	13	15	18	21	25	29
		4	6	8	9	11	13	15	18	22
		3	4	5	6	7	8	9	11	15
		2	2	2	2	3	3	3	4	7
		1	1	1	1	2	2	2	3	6
4	бросок набивного мяча 1кг.	5	500	600	800	1000	1200	1400	1600	1800
		4	450	550	700	900	1100	1300	1500	1700
		3	400	500	650	850	1050	1250	1450	1650
		2	300	400	600	800	1000	1200	1400	1600
		1	250	350	550	700	900	1100	1300	1500
5	Челночный бег 3х10м.	5	8,0	7,7	7,5	7,3	7,0	6,8	6,6	6,5
		4	8,1	7,8	7,6	7,4	7,1	6,9	6,7	6,6
		3	8,7	8,4	8,1	7,9	7,6	7,4	7,2	7,1
		2	9,3	9,0	8,6	8,4	8,1	7,9	7,7	7,6
		1	9,9	9,6	9,3	8,9	8,6	8,4	8,2	8,1
6	Непрерывный бег	зачет	500	500	600	600	800	1000	1000	1500

Нормативы итоговой аттестации по ОФП и СФП для спортивно – оздоровительной группы по баскетболу девочек, девушек

Таблица № 10

№ пп	Виды упражнений	оценка	Возрастные группы, количество лет						
			10лет	11лет	12лет	13лет	14лет	15лет	16лет
1	бег 30м.	5	5,8	5,6	5,3	5,0	4,8	4,5	4,4

		4	5,9	5,7	5,4	5,1	4,9	4,6	4,5
		3	6,4	6,2	5,9	5,6	5,4	5,1	4,9
		2	6,9	6,7	6,4	6,1	5,9	5,6	5,4
		1	7,4	7,2	6,9	6,6	6,4	6,1	5,9
2	Прыжок в длину с места	5	171	181	191	206	221	231	234
		4	161	171	181	196	211	221	224
		3	151	161	171	186	201	211	214
		2	141	151	161	176	191	201	214
		1	140	150	160	175	190	200	205
3	Отжимание от гимнастической скамейки	5	12	13	15	18	21	24	25
		4	9	10	13	15	17	19	21
		3	7	9	11	13	15	17	19
		2	5	8	9	11	13	16	18
		1	4	7	8	10	12	15	17
4	Бросок набивного мяча 1 кг. двумя руками из-за головы	5	400	450	500	600	700	800	900
		4	350	400	450	500	600	700	800
		3	300	350	400	450	550	650	750
		2	250	300	350	400	500	600	700
		1	200	230	300	350	450	550	650
5	Челночный бег 3x10м.	5	8,0	7,7	7,5	7,1	6,9	6,7	6,6
		4	8,1	7,8	7,6	7,2	7,0	6,8	6,7
		3	8,7	8,3	8,1	7,8	7,6	7,3	7,2
		2	9,3	8,8	8,6	8,4	8,2	7,8	7,7
		1	9,9	9,3	9,1	9,0	8,8	8,3	8,2
6	Непрерывный бег	зачет	400	400	500	600	800	800	800

3.10. Врачебный и медицинский контроль

Основными задачами медицинского обследования в спортивно – оздоровительных группах является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Медицинское обеспечение спортсменов спортивно – оздоровительного предполагает проведение следующих видов обследований:

- первичного;
- дополнительных;
- врачебно-педагогические наблюдение.

Основной целью *первичного обследования* является оценка при допуске к занятиям состояния здоровья (с позиции существующих в этом плане нормативных документов, также эндогенных и профессиональных факторов риска), уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о детях и подростках), функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по

просьбе тренера или спортсмена. Их основная цель, в принципе, совпадает с целью углубленных медицинских обследований.

Врачебно-педагогические наблюдения - совместные наблюдения врача и тренера в условиях тренировки и соревнований, направленные на совершенствование тренировочного процесса.

Тренер определяет работоспособность спортсмена, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося и его реакцию на нагрузку. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести изменения в тренировочный процесс. Исследования проводят до занятия, в ходе и по окончании его, а также на различных этапах восстановления.

Методика обследования зависит от конкретных задач и условий, количества обследуемых, наличия аппаратуры и др. Однако во всех случаях необходимо стремиться к тому, чтобы исследование было комплексным и отражало сдвиги в состоянии основных функциональных систем, обеспечивающих работоспособность организма при занятиях самбо.

4. Список литературы, рекомендуемой для тренеров - преподавателей

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры. / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.
2. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984.
3. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера.- М.: ФиС, 1981г.
4. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности.- М.: «Советский спорт», 2003г.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, наука побеждать.- М.: Астрель, 2003г.
6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры. / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.

7. Программа: Баскетбол. М., «Советский спорт», 2007г.
8. Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Флинта, 1999г.
9. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1. / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
10. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2. / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
11. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. - М.: Терра – спорт, 2003г.

Народные подвижные игры (практический материал)

Название игры: Бабки.

Игра совершенствует навыки метания, развивает скоростно-силовые качество и глазомер. Бабки – игра увлекательная, эмоциональная, воспитывающая выдержку и внимание.

Для игры требуется площадка до 40 метров длиной. Количество игроков от 2 до 10 человек. Наиболее распространены групповые варианты игры. Участникам необходимо иметь от 3 до 10 бабок и биты.

На площадке посередине чертят линию кона, на которую ставят собранные у всех участников бабки в один или два ряда (можно гнездами по 2,3,5 штук).

Определение очередности играющих само уже является интересным периодом игры. Обычно все выстраиваются вдоль кона и кидают свои биты в ту сторону, откуда договорились бить по кону. Метрах в двух-трех от кона проводится черта – «сало». Каждый бросает свою биту за «сало» на такое расстояние, какое считает наиболее подходящим для себя. При этом учитывают, что право бить первым получает тот, у кого бита ляжет дальше всех от кона. Поэтому рассчитывающие на свою силу и меткость стремятся забросить биту подальше. Нередко устраивается «гон» («гонка»), т.е. разрешается переносить свою биту еще дальше, и наиболее решительные игроки начинают переносить её один дальше другого – в расчете на свои силы. Тот же, кто хитрит и бросает биту поближе (в расчете, что другие промахнутся издали и ему достанется бита вблизи), может не получить желаемого результата, если уступит в меткости товарищам, а бывает, что его наказывают: если его бита упадет ближе «сала», он должен будет бросать по кону не только последним, но и с закрытыми глазами. Сравнительно редко учитывается при определении очередности ударов положение упавшей на землю биты, и тем самым меньшая роль в русских разновидностях «бабок» отводится случаю, везению, а большая – собственным достижением играющих.

Иногда очередность играющих определяют более простыми способами: по жребью, по считалке, по уговору и др.

Завоевавший право бить первым подходит к месту, где лежит его бита, и бросает её оттуда по бабкам, стоящим на кону. Если он собьёт (повалит) своей битой на бабку кону, то выигрывает эту бабку или все гнездо, в которое она входит (в зависимости от договоренности). После этого бьет следующий по очереди. Если все пробили, а на кону еще остались бабки, то играющие договариваются или повторить игру с оставшимися на кону бабками, или поставить на кон дополнительно по определенному количеству бабок от каждого участника. Игра повторяется обычно по многу раз. Побеждает выигравший наибольшее количество бабок.

Название игры: русская лапта (беговая)

В лапту играют на свежем воздухе в теплое время года. Количество участников колеблется от 8 до 30 человек. Площадка для игры должно быть ровной и иметь не менее 80-100 метров в длину, а ее ширина может быть произвольной. Для игры, например, можно воспользоваться футбольным полем, лесной поляной или просторной лужайкой.

На одной из сторон площадки проводится линия «кона», на другой – линия «города».

Инвентарь для лапты прост и доступен: небольшой мяч (теннисный) и бита. Бита, или, как её еще называют, «лапта», представляет собой обыкновенную палку круглой формы, желательна из крепких пород деревьев. Ее длина от 70-80 до 10-120 см., диаметр 3-4 см., при этом ручку для удобства делают тоньше, так, чтобы она легко захватывалась кистью.

Перед началом игры выбирают двух капитанов и, используя любой способ, осуществляют разделение игроков на команды. По жребию одна команда становится за линию «городка», другая (водящая) произвольно размещается в «поле» (пространстве между линиями «кона» и «городка»). Один из игроков водящей команды по разрешению капитана отправляется в «город» для подачи мяча («подавальщик»). В команде «города» по сговору определяется очередность удара по мячу (очередность «метальщиков»), после чего «подавальщик» подбрасывает мяч, а «метальщик», находящийся в центре «города», битой посылает его как можно дальше в «поле». Если он промахнулся, то право удара предоставляется следующему метальщику. Иногда возможен неудачный бросок подавальщика, тогда метальщик может пропустить удар, а подавальщику делается замечание. В случае трех замечаний водящая команда получает штрафное очко. После удачного удара мяч находится в воздухе всего несколько секунд. В течении этого времени пробивший должен пробежать поле по линии «кона» и вернуться в «город», за что получает очко.

Побеждает тот, кто наберет большее количество очков в течении установленного времени. Обычно играют 60 минут (2 половины по 30 минут, перерыв 5-10 минут).

Название игры: Чехарда

Групповая игра, совершенствующая навыки и умения преодоления препятствий полевого и городского типа, развивающая скоростно-силовые качества и ловкость, воспитывающая смелость, эмоциональную устойчивость и волю.

Место проведения – открытая площадка или спортивный зал, количество участников – 4-10 человек.

Участники определяют водящего и оговаривают условия игры.

На площадке проводятся две линии на расстоянии примерно 1 метр (по договоренности). Одна линия старта, на другой располагается водящий, который становится в полусогнутой позе, опираясь руками о колени (по договоренности). Остальные игроки по сигналу руководящего начинают

прыжки. Их задача – оттолкнувшись двумя ногами у линии старта, перепрыгнуть через водящего, опираясь руками о его спину. Если никто не ошибся, то последний игрок определяет новое место водящего (водящий переходит на место приземления последнего игрока). Если кто-либо ошибся или не смог перепрыгнуть водящего, он занимает его место.

Название игры Отбивалы («Гуризех»)

Проводят ее мальчики и девочки 10-15 лет в весеннее и летнее время года.

Каждому игроку нужна палка 60-70 см длиной, а водящему – теннисный мяч. Игроки занимают места в кругах, расположенных в радиусе 5-6 м от водящего, находящегося в центре.

Водящий бросает мяч в кого-нибудь из игроков. Этот игрок отбивает мяч палкой, не допуская, чтобы он коснулся его тела. Следующий бросок водящий делает с того места, где поднимает отбитый мяч. Осаленный водящим меняется с ним ролью.

Правила. 1. Игрок в круге может отбивать упавший около его круга мяч, допрыгав до него на одной ноге, или вставать в соседний круг, даже если в нем есть один или более играющих.

2. За кругом игрок может передвигаться только прыжками на одной ноге.

3. Водящий не имеет права входить в круг.

Название игры Городки.

Вариант 1. Это групповой вариант игры, играют от 5 до 10 человек. Рюхами называли деревянные цилиндры высотой примерно 20 см и толщиной 7 см. на кон обычно ставят 10 рюх на расстоянии 1 м друг от друга. Позади кона чертится линия, примерно в 1 м от рюх. В качестве бит используются небольшие палки длиной 60 см, которые бросают с расстояния 15-20 см. Еще до игры определяется очередность бросков. Первый игрок начинает сбивать рюхи с левого края. В случае попадания в середину кона бросок не засчитывается и рюхи ставятся на место. Игрок сшибает рюхи до первого промаха. После этого, в порядке очереди, в борьбу вступает новый участник. Игра продолжается до тех пор, пока все рюхи не будут сбиты.

Победителем считается тот, кто больше всех сбил рюх. Он получает право первым начать следующую игру. Вторым продолжает занявший второе место и т.д.