

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
УДО СШ Котельничского района  
30.08.2023 г. Протокол № 1

Утверждено  
приказом УДО СШ  
Котельничского района  
31.08. 2023 г. № 123 - ОД

## **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»**

**по этапам спортивной подготовки: этап начальной подготовки;  
учебно – тренировочный этап (спортивной специализации)**

**Программа разработана на основании:** Приказа Минспорта России от 16.11.2022 № 1006 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду Спорта «баскетбол», примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

**Срок реализации программы на этапах:**

этап начальной подготовки – 3 года  
учебно – тренировочный этап (спортивной специализации) – 3-5 лет

**Авторы-составители:**

Рыкова Л.Н. - заместитель директора по СП;  
Даровских В.П-тренер-преподаватель высшей  
квалификационной категории

## Оглавление

	Наименование раздела	Страница
<b><i>I</i></b>	<b><i>Общие положения</i></b>	4
1.1.	Нормативное обеспечение программы	4
1.2.	Характеристика вида спорта «Баскетбол», его отличительные особенности	5
1.3.	Цели и задачи программы	6
<b><i>II</i></b>	<b><i>Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта «Баскетбол»</i></b>	7
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	7
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	8
2.4	Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса	12
2.5	Календарный план воспитательной работы	15
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	20
2.8	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
<b><i>III</i></b>	<b><i>Система контроля</i></b>	23
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	23
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	24
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	24
<b><i>IV</i></b>	<b><i>Рабочая программа по виду спорта «Баскетбол»</i></b>	28
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	28

4.2	Учебно-тематический план	63
<b>V</b>	<b><i>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</i></b>	68
<b>VI</b>	<b><i>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</i></b>	68
6.1	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	69
6.2	Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	71
6.3	Требования к информационно-методическим условиям реализации Программы	72
<b>VIII</b>	<b><i>Приложения</i></b>	75

# **I. Общие положения**

## **1.1 Нормативное обеспечение программы**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1006; (далее – ФССП).

Настоящая программа разработана применительно к каждому этапу спортивной подготовки баскетболистов – на этапе начальной подготовки (НП), на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации (УТСС).

В содержании дополнительной образовательной программы рассмотрены разделы: теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка, соревновательная подготовка, контрольно-переводные требования, воспитательная работа, инструкторская и судейская практика, медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, планы мероприятий, направленные на предотвращение допинга в спорте.

Дополнительная образовательная программа раскрывает содержание многолетней спортивной подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса от начальной подготовки до высшего спортивного мастерства. Обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм спортивной подготовки – всех возрастных групп.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями. Рекомендуемая преимущественная направленность учебно- тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

Настоящая программа разработана

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- на основании приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;
- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября

2022 года № 1006;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;

- с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;

- на основании Устава УДО СШ Котельничского района.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1006; (далее – ФССП).

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки спортсменов по баскетболу и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

## 1.2 Характеристика вида спорта «Баскетбол», его отличительные особенности

Баскетбол - популярная спортивная игра. **Баскетбол** (англ. **basketball**, от **basket** — корзина и **ball** — мяч), спортивная командная игра (по 5 человек в каждой команде) с мячом, который забрасывают руками в кольцо с сеткой (корзину), укрепленное на щите на высоте 3,05 м. Родина баскетбола — США (1891). Цель каждой команды состоит в том, чтобы забросить мяч в корзину соперников и помешать другой команде забросить его в корзину. Игрой управляют судьи, судьи за столиком и комиссар.

Победителем становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков.

Игра проводится на площадке 28 м в длину и 15 м в ширину (измерение от внутреннего края ограничивающих линий). Национальные федерации имеют право утвердить существующие игровые площадки с минимальными размерами 26 x 14 м. Высота потолка должна быть не менее 7 м. Высота кольца – 3,05 метра, трёхочковая линия – 6,71 метра от кольца.

Продолжительность игры 40 мин, 4x10 мин с перерывом в 10 мин. Возможна продолжительность игры в 4 периода 4x12 мин, т.е. 48 мин.

Мяч должен иметь форму сферы и быть оранжевого цвета установленного оттенка. Длина окружности мяча должна быть не менее 74,9 см и не более 78 см. Вес мяча должен быть не

менее 567 г и не более 650 г.

Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команд, подчинение своих действий общей задаче. Действия каждого игрока команды имеют конкретную направленность, соответственно которой баскетболистов различают по амплу:

- центровой игрок должен быть высокого роста, атлетического телосложения, обладать отличной выносливостью и прыгучестью;
- крайний нападающий - это прежде всего высокий рост, быстрота и прыгучесть, хорошо развитое чувство времени и пространства, снайперские способности, умение оценить игровую обстановку и атаковать смело и решительно;
- защитник должен быть максимально быстрым, подвижным и выносливым, рассудительным и внимательным.

Распределение игроков по функциям - один из основных принципов игровой деятельности. Отличают игроков по амплу не только игровые приемы и расположение на площадке, но и их психофизиологические особенности.

Результативность игровых действий тесно связана с показателями сенсомоторного реагирования. Наиболее интегративным сенсомоторным показателем является «чувство времени», которое можно рассматривать как компонент специальных способностей баскетболистов. В основе развития «чувства времени» лежит деятельность комплекса анализаторов, так как восприятие времени связано с пространственным восприятием. Баскетболистам различных амплу необходимо владеть специализированным восприятием временных интервалов.

Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть противника. Игра протекает при взаимодействии игроков всей команды и сопротивлении игроков противника, прилагающих все усилия, чтобы отнять мяч и организовать наступление.

Для того чтобы забросить мяч в корзину, необходимо преодолеть сопротивление противника, а это возможно лишь в том случае, если игроки владеют определенными приемами техники и тактики, умеют быстро передвигаться, внезапно изменять направление и скорость движения.

Деятельность баскетболиста в игре - не просто сумма отдельных приемов защиты и нападения, а совокупность действий, объединенных общей целью в единую динамическую систему. Правильное взаимодействие игроков команды - основа коллективной деятельности, которая должна быть направлена на достижение общих интересов команды и опираться на инициативу и творческую активность каждого игрока.

За свою более чем вековую историю он снискал огромное число почитателей во всем мире. Присущие ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей привлекают к игре всевозрастающий интерес миллионов поклонников и у нас в стране.

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости.

### 1.3 Цели и задачи

**Целью** дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол».

Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

***Образовательные задачи:***

1. Изучение истории и терминологии баскетбола;
2. Изучение правил соревнований, технических и тактических приемов;
3. Изучение правил гигиены, питания и т.д.

***Развивающие задачи:***

1. Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно - сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.
2. Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно- силовых движений, общей выносливости.
3. Развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру;

***Воспитательные задачи:***

1. Воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
2. Воспитание положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели.
3. Формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях.

***Метапредметные задачи:***

1. Формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
2. Формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в учреждении дополнительного образования спортивной школе Котельничского района Кировской области, в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно- тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Актуальность программы состоит в том, что при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки баскетболистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

### **2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице №1.

**Таблица №1**

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)</b>	<b>Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)</b>	<b>Наполняемость групп (человек)</b>
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12

## 2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «Баскетбол», утвержденному приказом Минспорта России от «16» ноября 2022 г. № 1006 представлен в таблице №2

**Таблица №2**

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

<b>Этапный норматив</b>	<b>Этапы и годы спортивной подготовки</b>			
	<b>Этап начальной подготовки</b>		<b>Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	
	<b>До года</b>	<b>Свыше года</b>	<b>До трех лет</b>	<b>Свыше трех лет</b>
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18
Общее количество часов в год	234-312	312- 416	416-728	624-936

## 2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.



Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведенных поединков, разбора соревнований известных команд.

Тактические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные поединки со сверстниками и с руководителем, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.
2. Игровой метод.
3. Соревновательный.
4. Метод круговой тренировки.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в СШ предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

*Дистанционное обучение* – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение - взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфическими средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В СШ обучения с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий: разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

**Используемые формы работы:**

***Изучение теоретического материала:*** устная учебная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио- видеосообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)

***Практические задания:*** физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

1. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («Вконтакте», «Viber» и пр.).

2. Контроль выполнения заданий.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно- оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей

тренировочных занятий в качестве тренеров.

Учебно-тренировочные мероприятия, направленные на непрерывную подготовку спортсменов в течение года представлена в таблице №3

*Таблица №3*

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Объем соревновательной деятельности спортсменов по виду спорта «Баскетбол» представлен в таблице №4

*Таблица №4*

**Объем соревновательной деятельности**

Виды	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	1	3	3
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	3	3
Игры	10	10	30	40

Таблица №5

## Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»

№ п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
	<b>Часов в неделю</b>	<b>4,5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>
	<b>Максимальная продолжительность одного занятия</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
	<b>Наполняемость групп (чел.)</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	47	56	56	63	75	94	95	109
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	34	52	52	71	92	106	124	141
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	20	26	31	50	58
4.	Техническая подготовка (ч.)	75	96	96	104	132	156	153	175
5.	Тактическая подготовка (ч.)	23	35	35	44	58	72	114	130
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	12	14	14	16	18	20	22	25
7.	Психологическая подготовка (ч.)	9	11	11	12	14	15	17	20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	3	3	3	5	5	4	4	5
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	2	3	6	7	8
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	2	3	6	7	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	3	3	3	5	5	4	4	5
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	4	5	5	5	5	4	5	6
13.	Интегральная подготовка (ч.)	24	37	37	67	84	106	126	142
	<b>Итого (ч)*</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>

\*Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.

Раздел «**Общая физическая подготовка (ОФП)**» включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении игре в баскетбол, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для игры в баскетбол.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются **соревнования**. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет студентам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой игры – **техничко-тактическая подготовка**. Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами **технической подготовки** являются:

- прочное освоение технических элементов баскетбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

**Тактическая подготовка** - это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики

баскетбола.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «Баскетбол». Материал раздела **«Теоретическая подготовка»** выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовкой.

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

**Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать **инструкторско-судейскую практику** на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

**Медико-биологическая система мероприятий** предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-

восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Под **восстановительными мероприятиями** следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки. Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями<sup>2</sup> упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачевнобиологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминовые комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является **воспитательная работа**. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

**Целью воспитательной работы** является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

**Задачами** воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- ✓ *формирование нравственного сознания;*
- ✓ *формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;*
- ✓ *формирование личностных качеств*

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице №6

### Календарный план воспитательной работы

Таблица №6 П/П	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года



2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

## 2.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;
3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №7

*Таблица 7*

### План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

№	Содержание	Этап спортивной подготовки	Сроки	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Анализ действующего антидопингового законодательства.	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной	В течение года	изучение материалов

.	Обучение тренеров, тренеров-преподавателей и обучающихся в группах спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА	специализации)	в течение года согласно графика	изучение материала, тестирование
3.	Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»		январь-февраль	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
4.	Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга».	Этап начальной подготовки	март-апрель	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
5.	Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья»	Этап начальной подготовки	апрель-май	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
6.	Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	июнь-август	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
7.	Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила».	Этап начальной подготовки	сентябрь-октябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
8.	Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил».	Этап начальной подготовки	октябрь	беседа, раздача листовок, оформление стенда, размещение информации на сайте и в социальных сетях
9.	Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	ноябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
10.	Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг-контроля».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	декабрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях

11.	Изучение уровня знаний обучающихся и лиц, проходящих программы спортивной подготовки по антидопинговой тематике	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	декабрь, май	анкетирование
-----	---	--	--------------	---------------

## 2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминки, основной части и заключительной части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях. Примерны план инструкторской и судейской практики представлен в таблице №8

*Таблица №8*

### Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи обучения	Виды работы	Сроки реализации
1	<p>1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами</p> <p>2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора</p>	<p>1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.</p> <p>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</p> <p>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.</p> <p>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>5. Подбор упражнений для совершенствования техники</p>	<p>Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки</p>

		<b>баскетбола.</b>	
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований по виду спорта	спортивной подготовки

## **2.8 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и

специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

**План применения восстановительных средств и мероприятий**

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
2	2 Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез,	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.
3	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий
	11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики.	
4	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Каждый четверг

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

### III. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

*На этапе начальной подготовки на:*

- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «баскетбол»;
- ✓ формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «баскетбол»;
- ✓ повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ✓ укрепление здоровья;
- ✓ изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- ✓ общее знание об антидопинговых правилах;
- ✓ выполнение контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

*На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:*

- ✓ повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ✓ изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- ✓ соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- ✓ изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- ✓ овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- ✓ изучение и соблюдение антидопинговых правил;
- ✓ ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- ✓ участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- ✓ участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- ✓ получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного *Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:*

- ✓ соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «баскетбол»;
- ✓ наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- ✓ соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми

организациями.

### 3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

### 3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специально- физической подготовке (СФП). Примерный перечень вопросов итогового тестирования теоретических знаний по каждому году обучения представлен в приложении 1.

Для определения уровня физической подготовки обучающихся по данной программе проводится контроль нормативов по ОФП.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «баскетбол» и представлены в таблицах №№10-11

**Таблица №10**

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативны общей физической подготовки</b>						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на  
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по  
виду спорта «баскетбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			10,0	10,7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65	70
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

**Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации и  
аттестации по итогам освоения программы по годам Челночный бег 3x10 метров, 10  
площадок по 28 м. Тест призван определить**

уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть три 10-метровых отрезка (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

**Прыжок в длину с места.** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной

линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

**Прыжок вверх с места со взмахом руками.** По сигналу тренера выполняется прыжок с места, отталкиванием двумя ногами и взмахом рук вверх. В максимально высокой точке выполняется касание измерительной ленты.

**Бег 14 м.** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

**Подъем туловища из положения лежа на спине.** Испытуемый принимает исходное положение – лежа на спине, ноги, согнутые в коленях поставить стопами на пол. Стопы можно задержать любой перекладной или упором. Испытуемый поднимает туловище и подтягивает его грудью к коленям. Важно, чтобы подбородок не прилегал к грудной клетке и голова была прямо.

**Скоростное ведение мяча 20 м.** Ведение начинается по свистку тренера.

Испытуемый начинает ведение мяча с максимальной скоростью, обводя конусы.

**Прыжок вверх с места со взмахом руками.** По сигналу тренера выполняется прыжок с места, отталкиванием двумя ногами и взмахом рук вверх. В максимально высокой точке выполняется касание измерительной ленты.

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени.

Оценка уровня специально-физической и технической подготовки баскетболистов по данной программе осуществляется в конце учебного года. В ходе аттестации, обучающиеся демонстрируют уровень выполнения основных элементов баскетбола (индивидуально или в игре):

- прыжок толчком двух ног;
  - прыжок толчком одной ноги;
  - остановка прыжком;
  - остановка двумя шагами;
- 
- повороты;
  - ловля мяча двумя руками на месте;
  - передача мяча двумя руками;
  - передача мяча двумя руками от груди (с отскоком);
  - передача мяча одной рукой с места;
  - ведение мяча с высоким отскоком;
  - ведение мяча с низким отскоком;
  - ведение мяча на месте;
  - ведение мяча по прямой;
  - ведение мяча с изменением направления;
  - ведение мяча с изменением скорости;
  - броски в корзину двумя руками от груди;
  - броски в корзину с контрольных точек;

- штрафные броски;
- броски в корзину двумя руками (добивание);
- приставные шаги.

Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовке обучающихся спортивно-оздоровительного этапа представлены в таблице №12.

**Таблица №12**

**Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовке обучающихся**

техника	норматив/приемы	показатель
<i>Приемы техники нападения</i>	Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад). Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком одной ноги. Повороты в движении. Сочетание способов передвижения. Сочетание Способов передвижения с изученными техническими приемами	технически правильное выполнение приема
<i>Техника владения мячом</i>	Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении.	
	Передача мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола Передача мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Передача мяча одной рукой, передача мяча изученными способами при встречном движении, передача мяча изученными способами при поступательном движении. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Броски мяча одной рукой сверху в движении, штрафной бросок. Броски мяча двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока, обводка противника с изменением скорости. Обводка противника без зрительного контроля. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.	
<i>Обманные действия</i>	Финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.	
<i>Техника передвижений.</i>	Стойка защитника с выставленной ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Сочетание способов	

	передвижения с техническими приемами игры в защите.	
<i>Техника овладения мячом.</i>	Выравнивание мяча Выбивание мяча. Перехват мяча, Накрывание мяча спереди при броске в корзину. Выбивание мяча при ведении. Перехват мяча при ведении.	

Оценивание выполнения осуществляется по трем критериям – «2», что означает безупречное выполнение приема, «1» - выполнение приема с погрешностями в техническом плане, «0» - не выполнено. Результаты итогов записываются в протокол результатов выполнения нормативов по специально- физической и технической подготовке обучающихся (приложение 2). Выполнение приемов менее 60% означает передачу нормативов программы.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «Баскетбол»**

##### **4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «Баскетбол» осуществляется согласно составленному годовому учебно- тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий, утвержденному директором СШ.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений (таблицы №№13-20).

Таблица №13

## Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки до 1 года обучения (НП-1)

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	4	4	4	6	4	6	2	4	4	2	4	3	47
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	2	2	4	2	2	2	2	6	3	4	2	3	34
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка (ч.)	8	8	6	7	7	5	7	4	4	7	6	6	75
5.	Тактическая подготовка (ч.)	1	2	2	1	2	1	1	1	2	3	4	3	23
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	-	9
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-	-	-	3
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	2	1	-	-	-	3
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	-	-	1	-	1	1	-	1	-	-	-	4
13.	Интегральная подготовка (ч.)	1	2	2	1	2	2	4	1	3	2	2	2	24
	<b>Итого (ч)*</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>234</b>

Таблица №14

## Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 2 года обучения (НП-2)

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	5	5	4	6	4	5	6	8	4	2	3	4	56
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	5	5	6	5	4	4	4	3	5	3	4	4	52
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка (ч.)	10	8	8	7	8	7	7	6	8	10	9	8	96
5.	Тактическая подготовка (ч.)	2	2	2	1	1	1	5	2	4	5	5	5	35
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	14
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	11
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-	-	-	3
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	2	1	-	-	-	3
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	-	-	1	1	1	1	1	-	-	-	-	5
13.	Интегральная подготовка (ч.)	2	4	4	4	4	4	2	2	2	4	3	2	37
	<b>Итого (ч)*</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

Таблица №15

**Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 3 года обучения (НП-3)**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид подготовки</b>	<i>сентябрь</i>	<i>октябрь</i>	<i>ноябрь</i>	<i>декабрь</i>	<i>январь</i>	<i>февраль</i>	<i>март</i>	<i>апрель</i>	<i>май</i>	<i>июнь</i>	<i>июль</i>	<i>август</i>	<b>Итого часов</b>
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	5	5	4	6	4	5	6	8	4	2	3	4	56
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	5	5	6	5	4	4	4	3	5	3	4	4	52
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка (ч.)	10	8	8	7	8	7	7	6	8	10	9	8	96
5.	Тактическая подготовка (ч.)	2	2	2	1	1	1	5	2	4	5	5	5	35
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	14
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	11
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-	-	-	3
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	2	1	-	-	-	3
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	-	-	1	1	1	1	1	-	-	-	-	5
13.	Интегральная подготовка (ч.)	2	4	4	4	4	4	2	2	2	4	3	2	37
	<b>Итого (ч)*</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

Таблица №16

## Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 1 года обучения (УТ-1)

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	4	4	6	4	5	6	9	5	6	6	6	2	63
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	6	6	6	6	6	5	5	5	8	6	5	7	71
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	4	4	4	-	-	-	4	-	-	4	-	20
4.	Техническая подготовка (ч.)	13	10	8	9	10	7	6	5	6	10	6	14	104
5.	Тактическая подготовка (ч.)	4	4	2	4	4	3	3	6	4	2	4	4	44
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	16
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	2	3	-	-	-	-	-	-	5
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-	-	2
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	2	3	-	-	-	5
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	-	-	1	1	1	1		1	-	-	-	5
13.	Интегральная подготовка (ч.)	5	6	5	4	5	5	8	2	5	8	7	7	67
	<b>Итого (ч)*</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>416</b>



Таблица №17

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 2 года обучения (УТ-2)

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	4	6	6	6	5	8	8	6	8	8	6	4	75
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	10	9	9	8	9	5	5	5	6	7	8	11	92
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	4	6	6	-	-	-	6	-	-	4	-	26
4.	Техническая подготовка (ч.)	12	10	10	10	10	6	14	12	10	14	12	12	132
5.	Тактическая подготовка (ч.)	6	4	4	4	4	8	5	5	4	2	6	6	58
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	1	2	2	1	2	2	1		2	2	1	2	18
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	14
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)					2	3							5
9.	Инструкторская практика (ч.)					1	1		1					3
10.	Судейская практика (ч.)					1	1			1				3
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)								2	3				5
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)				1	1	1	1		1				5
13.	Интегральная подготовка (ч.)	8	8	6	7	6	7	7	5	6	10	6	8	84
	<b>Итого (ч)*</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>520</b>

Таблица №18

## Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 3 года обучения (УТ-3)

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	13	5	10	7	7	8	13	4	8	6	7	6	94
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	8	10	8	9	7	8	7	8	10	10	9	12	106
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	6	6	6	4	-	-	6	-	3	-	-	31
4.	Техническая подготовка (ч.)	12	12	14	14	12	12	12	12	14	16	14	12	156
5.	Тактическая подготовка (ч.)	4	6	4	6	6	6	6	6	6	6	8	8	72
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	20
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	2	2	-	2	-	-	-	-	6
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	2	2	-	2	-	-	-	-	6
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	4
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	2	1	1	-	-	-	4
13.	Интегральная подготовка (ч.)	12	10	6	8	7	8	10	5	8	9	12	11	106
	<b>Итого (ч)*</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>624</b>

Таблица №19

## Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 4 года обучения (УТ-4)

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	10	8	8	8	7	10	9	5	10	8	6	6	95
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	10	9	8	10	8	10	10	8	12	13	12	14	124
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	6	10	10	10	4	-	-	6	-	-	4	-	50
4.	Техническая подготовка (ч.)	12	12	12	14	14	14	10	10	12	14	14	15	153
5.	Тактическая подготовка (ч.)	10	9	10	10	10	8	7	8	8	11	11	12	114
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	2		2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	22
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	17
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	2	2	-	3	-	-	-	-	7
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	7
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	4
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	3	1	1	-	-	-	5
13.	Интегральная подготовка (ч.)	11	10	8	6	8	10	17	10	12	11	11	12	126
	<b>Итого (ч)*</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>728</b>

Таблица №20

**Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 5 года обучения (УТ-5)**

№ п/п	Вид подготовки	Месяцы												Итого часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	12	10	9	5	10	10	9	6	10	8	8	12	109
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	10	10	10	12	9	12	16	10	13	17	12	10	141
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	8	10	10	12	6			6			6		58
4.	Техническая подготовка (ч.)	14	16	15	15	13	10	12	14	16	20	18	12	175
5.	Тактическая подготовка (ч.)	10	10	10	10	12	10	14	12	10	10	10	12	130
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	2	2	2	2		2	2	1	2	2	4	4	25
7.	Психологическая подготовка (ч.)	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)					2	3							5
9.	Инструкторская практика (ч.)					2	3		3					8
10.	Судейская практика (ч.)					2	3		3					8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)								2	3				5
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)						1	3	1	1				6
13.	Интегральная подготовка (ч.)	10	10	10	12	12	12	13	10	12	11	11	19	142
	<b>Итого (ч)*</b>	<b>68</b>	<b>70</b>	<b>68</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>68</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>68</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>832</b>

Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки представлены в таблице 21

*Таблица №21*

**Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки**

<b>Вид подготовки</b>	<b>Виды упражнений</b>
Общая физическая подготовка	Кроссы по пересеченной местности(3000м-5000м) Смешанное передвижение (2000м-3000м) Круговые тренировки челночный бег ускорения из различных исходных положений. упражнения с максимальной амплитудой, Упражнения с отягощением растяжка. приседания сгибание и разгибание туловища. отжимания кувырки вперед и назад прыжки с поворотом ведение двух мячей
Специальная физическая подготовка	упражнения с экспандером Запрыгивание и спрыгивание с тумбы Имитация броска Прыжки через барьеры выполнение ускорения, переход в быстрый прорыв Упражнения с набивными мячами
Участие в спортивных соревнованиях	Участие в первенстве Тюменского района участие в первенстве Тюменской области Участие в турнирах различного уровня
Техническая подготовка	упражнения на отработку броска из под кольца упражнения на отработку броска после двух шагов упражнения на отработку штрафного броска упражнения на отработку среднего броска упражнения на отработку остановок и перемещений
Тактическая подготовка	Действия игроков нападения Действия игроков защиты Действия игроков защиты при личной опеке Перемещения на площадке.
Теоретическая подготовка	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств История возникновения олимпийского движения Режим дня и питание обучающихся Физиологические основы физической культуры Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта Психологическая подготовка Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта Правила вида спорта

	"Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность"
Психологическая подготовка	Беседы Установка на игры Разбор конфликтных ситуаций
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Приём контрольных нормативов:
Инструкторская практика	проведение комплекса разминки воспитанниками самостоятельно подготовить и провести упражнения на отработку элементов волейбола упражнения на перестроения проведение основной части тренировки проведение заключительной части
Судейская практика	разбор судейских жестов Передвижение и позиции судей в площадке судейство тренировочных игр Разбор работы секретаря, заполнение игрового протокола
Медицинские, медико-биологические мероприятия	установка режима дня спортсмена разработка сбалансированной системы питания

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов спортивной подготовки представлен в приложении 4 настоящей программы.

#### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

#### **Методические основы овладения техникой баскетбола.**

Техника баскетбола представлена различными перемещениями без мяча (бег, прыжки, остановки, повороты, передвижения в защитной стойке баскетболиста) и приёмами владения мячом (ловля и передача, ведение, броски). Большинство перечисленных элементов, на первый взгляд, довольно просты, но применение их в игресопряжено с рядом затруднений:

- зачастую приёмы выполняются в комплексе, а значит, необходимо координировать одновременную работу рук и ног;
- ограниченный диаметр баскетбольного кольца усложняет точность выполнения действий;
- сопротивление соперников препятствует достижению целенаправленности действий;
- соблюдение правил игры сопровождается концентрацией внимания на выполняемых приёмах;
- сопротивление соперников препятствует достижению целенаправленности действий;
- соблюдение правил игры сопровождается концентрацией внимания на выполняемых приёмах;
- зачастую быстротечность, мобильность игры становится причиной неточных и неверных действий.

Поэтому овладение правильной, рациональной техникой игры — главная задача в процессе спортивной подготовки по баскетболу. Выполнение этой задачи будет успешным, если в спортивной подготовке используются следующие приоритетные направления:

- принципы постепенности и непрерывности процесса физического воспитания;
- целенаправленное развитие физических качеств, как основы для формирования двигательных умений и навыков;
- обнаружение причин возникновения ошибок на тренировке и своевременное их исправление;
- знание правил игры и их применение, как при разучивании, так и при совершенствовании отдельных элементов техники.

Процесс овладения техникой игры в баскетбол подчиняется закономерностям формирования двигательного навыка. Эффективность этого процесса напрямую зависит от правильного выбора средств, методов и принципов физического воспитания.

Продуктивность задач физического воспитания определяется верным использованием специфических и общепедагогических методов. К первой группе относятся методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный; ко второй - словесные методы. В процессе тренировки необходимо соблюдать основные дидактические принципы: системности, последовательности, доступности, динамичности, сознательности и активности и др. Используемый в комплексе данный инструментарий позволяет повысить качество учебного процесса.

Эффективно формировать и вовремя исправлять ошибки в технике поможет предложенная ниже структура тренировки технических приёмов.

#### **Структура освоения технических приёмов баскетбола.**

1. Назвать терминологически правильно приём.
2. Объяснить технику выполнения приёма по фазам с демонстрацией положения тела в пространстве.
3. Указать на возможные ошибки при выполнении соответствующего приёма с учетом официальных правил баскетбола.
4. Предупредить значительные искажения в технике.
5. По мере овладения, условия выполнения упражнений усложнять (увеличение темпа, изменение направления, применение пассивного или активного сопротивления защитника и пр.), добиваясь стабильности в выполнении технических приёмов.
6. Обеспечить вариативное использование техники в условиях, приближенных к игре, добиваясь закрепления навыка. Для этой цели используются различные подвижные игры и эстафеты.
7. Выполнять технические приёмы в ходе подвижной или тренировочной игры.

Упражнения для освоения техники игры в баскетбол

Успешно организовать тренировочный процесс по освоению игровых приёмов баскетбола помогут верно подобранные игровые упражнения. В приведенных ниже игровых упражнениях внимание обращено на правильность выполнения техники с учётом официальных правил и структуры двигательного действия. Для эффективного освоения технических приёмов и их совершенствования подобраны разнообразные игровые упражнения, их варианты и модификации.

Во время проведения игровых упражнений со спортсменами необходимо соблюдать дидактические принципы и методы спортивной подготовки.

Добиваясь безошибочного выполнения техники двигательного действия, следует вовремя обнаруживать и устранять ошибки.

На этапах закрепления техники двигательного действия не останавливаться на достигнутом, а включать различные варианты в структуру двигательного действия.

Например, освоив ведение мяча, необходимо совершенствовать данный технический приём, вводя ведение с различной высотой отскока, перевод мяча (за спиной, под ногами), ведение с различной интенсивностью в беге (рывки, внезапная остановка, с поворотом, с финтом и пр.). Рекомендательные средства спортивной подготовки рассмотрены и описаны ниже.

### ***Техника нападения***

#### **Техника передвижений.**

### 1. Стойка игрока.

Стойка игрока способствует передвижению игрока в любую сторону, вперед, назад, вправо, влево. Стартовать в любом направлении игрок может, если он находится на полусогнутых ногах и сохраняет равновесие. Базовым элементом является положение: ноги полусогнуты, руки перед грудью.

### 2. Перемещения.

Целесообразность перемещения позволяет быстро и точно выполнять приёмы игры, своевременно выходить на нужное место, сохранять равновесие, принимать необходимые исходные положения, позволяющие эффективно действовать. Игроки передвигаются лицом вперед, по прямой и по дугам, изменяя направление и скорость.

#### ***Упражнения для освоения и совершенствования.***

1. Перемещение в защитной стойке приставными шагами правым и левым боком.
2. Перемещение в защитной стойке приставными шагами вперед и назад.
3. Перемещение в защитной стойке по заданию (по прямым линиям разметки, «зигзагом» и пр.).
4. Перемещение в защитной стойке с повторением действий партнера.
5. Перемещение в защитной стойке с применением остановок.
6. Сочетание различных способов перемещения с остановками и поворотами.
7. Передвижения в защитной стойке против игрока с мячом.

#### ***Остановка двумя шагами.***

Выполнять упражнение можно начиная, как правой, так и левой ногой - она и будет опорной. Опорная нога ставится на площадку перекатом с пятки на носок и немного сгибается (в зависимости от скорости бега), чем обеспечивается погашение инерции бега. В это время туловище несколько смещается в направлении, противоположном движению. Другая нога выполняет шаг вперед, касаясь площадки всей ступней (ступня должна быть слегка развернута вовнутрь). Последний шаг разбега делается шире - прыжком. Конечным положением остановки является стойка баскетболиста.

Внимание! В момент выполнения остановки нужно стремиться к тому, чтобы удержать тело на опорной ноге. При выполнении остановки после ведения или ловли мяча, игрок совершает какие-либо перемещения опорной ногой или, ещё хуже, отрывает её, то это ведёт к нарушению правил игры - засчитывается пробежка.

#### ***Упражнения для освоения и совершенствования.***

1. Спрыгивание со скамьи, толчком двумя ногами, поочередное приземление на правую, затем левую ногу.
2. То же, но перепрыгивание, через скамью.
3. Изучение техники остановки во время ходьбы (перешагивая скамейку).
4. Изучение остановки во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе (первый шаг выполнять прыжком).
5. Во время бега внезапная остановка по сигналу.
6. Остановка в два шага после ловли мяча.
7. Остановка в два шага после ловли мяча с последующим ведением.
8. Остановка в два шага после ведения мяча с передачей мяча партнёру. Поворот на месте, как средство освобождения от опеки защитников. Базовым элементом поворота на месте является положение, когда вес тела расположен на опорной ноге. При повороте вперед игрок поворачивается правым (левым) плечом вперед, выполняя переступание в ту сторону, куда обращён лицом.

При повороте назад, баскетболист, поворачивается правым (левым) плечом назад, выполняя переступание в ту сторону, куда обращён спиной.

Внимание! Опорная нога (при остановке двумя шагами это, как правило, задистоящая нога) должна оставаться на месте.

Официальные правила баскетбола требуют.



1. Выполнение поворотов стоя на месте без мяча.
2. Во время бега, по сигналу, остановка двумя шагами, поворот.
3. В парах - шаг назад после ловли мяча, шаг вперед - передача мяча партнёру.
4. В парах - стоя рядом друг с другом поворот назад в момент вырывания мяча.
5. В парах - один выбегает, ловит мяч с остановкой в два шага, выполняет повороты на опорной ноге, делает обратную передачу.
6. Выполнение приёмов: ведение мяча, остановка в два шага, поворот вперед, назад (на опорной ноге), передача мяча партнёру.
7. Выполнение поворота с ведением мяча, находясь вблизи пассивного защитника, но против активно действующего защитника.

### **Техника владения мячом**

#### **Ловля мяча двумя руками у груди на месте.**

Приём, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.

Подготовительная фаза. Если мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, напряженными пальцами и кистями образуя воронку (большие пальцы находятся вблизи на одной линии и направлены вверх, в стороны, остальные вперед), размером несколько больше, чем обхват мяча.

Основная фаза. В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами, сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационным движением, гасящим силу удара мяча.

Заключительная фаза. Игрок переходит к выполнению следующего технического приёма.

Внимание!

1. В момент ловли мяча избегать удара ладонями о мяч, принимать его пальцами.
2. Выполняя приёмы, локти не разводить в стороны.
3. Ловить мяч выпрямленными в локтях руками.

#### **Ловля мяча одной рукой у плеча.**

Этот способ ловли удобен, когда нет возможности поймать мяч двумя руками.

Подготовительная фаза- игрок вытягивает руку таким образом, чтобы пресечь траекторию полёта мяча (кисть и пальцы не напряжены).

Основная фаза- как только мяч коснётся пальцев, руку нужно отвести назад (при ловле высоко летящего мяча назад-вниз), как бы продолжая этим полёт мяча. Этому движению помогает небольшой поворот туловища в сторону ловящей руки и сгибание ног.

Заключительная фаза- игрок переходит к последующим движениям. Внимание!

1. В момент ловли рука должна быть прямая.
2. Пальцы кисти расставлены.
3. Левая рука страхует правую.

#### **Передача двумя руками от груди.**

Основной способ, позволяющий быстро и точно направлять мяч партнёру на ближнее и среднее расстояние, в сравнительно простой игровой ситуации.

Подготовительная фаза- кисти с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивается к груди. Ноги полусогнуты, одна нога чуть впереди.

Основная фаза- мяч посылается вперёд резким выпрямлением рук, почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение. Ноги выпрямляются, сзади нога поднимается на носок, провожая мяч вперед.

Заключительная фаза - после передачи, руки расслабленно опускаются вниз, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах (подобная завершающая фаза типична для остальных способов передач).

Внимание!

1. Следить, чтобы передача выполнялась точно, на необходимой высоте от пола.

2. Передачу мяча сопровождать руками, указывая направление полета.
3. Локти сильно не разводить в стороны, а только для того, чтобы прикрыть мяч от соперника.

### **Передача мяча одной рукой от плеча.**

Подготовительная фаза - руки с мячом отводятся к правому плечу (при передачах правой рукой, мяч лежит на кисти правой руки и поддерживается левой) так, чтобы локтине поднимались. Перед передачей туловище игрока незначительно поворачивается в сторону передающей руки, вес тела перенесён на ногу, стоящую сзади. Впереди должна находиться нога, разноименная с передающей рукой.

Основная фаза - передача выполняется обратным движением туловища вперёд, в сторону передачи и разгибанием руки с захлестом кисти. Мяч уходит с кончиков пальцев полностью выпрямленной руки.

Заключительная фаза - после выброса мяча правая рука на короткое мгновение, как бы сопровождает, а затем расслабленно опускается вниз, игрок возвращается в положение равновесия на слегка согнутых ногах.

Внимание! Передача может выполняться, как с непосредственным удержанием мяча около плеча, так и отведенной прямой рукой назад.

В последнем случае она выполняется на дальность.

Совместное освоение приёмов ловли и передач мяча выполнять одним способом (либо двумя руками от груди, либо одной от плеча). И только при совершенствовании можно варьировать ими. Первоначально следует выбирать небольшое расстояние между партнёрами – 3 - 4 м, постепенно увеличивая его до 10 м.

**Упражнения для освоения и совершенствования ловли и передач (перечисленными выше способами).**

1. Передача в стену.
2. Передача и ловля мяча (заданным способом) стоя на месте, в парах (рис. 10): а) по прямой;  
б) с отскоком от пола (здесь важно, чтобы мяч касался пола на расстоянии одного метра от партнера, принимающего его);  
в) выполнение с шагом назад в момент ловли мяча и шагом вперед в момент передачи (в работе участвует только одна нога, вторая - опорная);  
г) выполнение поворота на месте: в момент ловли повернуться назад и обратно, вернувшись в исходное положение, выполнить передачу (следить, чтобы опорная нога не изменяла свое положение, поворот выполнять на носке опорной ноги точно на 180°).

3. Передача и ловля мяча в четвёрках. Образуя квадрат, игроки передают мяч последовательно в разные стороны. После овладения этим упражнением можно добавить второй мяч и движение в сторону передачи мяча.

4. Передача и ловля мяча в противоположных колоннах со сменой мест после передачи. Последующее движение игрок может осуществлять в сторону передачи или в сторону, противоположную ей. Колонны могут состоять из трёх, четырёх и большего количества человек.

5. В парах - партнер бежит навстречу передаче, ловит мяч, выполняет остановку двумя шагами, совершает поворот и производит передачу обратно партнеру.

6. В парах - передача мяча после выполнения комплекса приёмов: ведение, остановка, поворот.

7. В тройках - передача и ловля мяча между двумя игроками с использованием различных вариантов, третий выступает в качестве защитника.

Передача мяча двумя руками от головы. Основное движение - активное сгибание туловища во время передачи. Разгибание рук в локтевых суставах и движение кистей сообщают мячу скорость и направление. Этот приём очень удобен для дальних и высоких передач. При правильном выполнении следует подключать мышцы спины.

Внимание! Данный технический элемент удобно выполнять, делая один шаг вперед

правой или левой ногой.

8. Ловля высоко летящих мячей. Базовым элементом является положение вытянутых рук вверх, кисти перекрывают путь полета мяча. В момент касания мяча пальцы крепко его сжимают, и игрок сгибает локти, опускает мяч к груди. Сгибая локти, принимает положение основной стойки.

Внимание! Если мяч летит очень высоко, то советуем ловить мяч в прыжке.

Рекомендуется совместное освоение приёмов и передач от головы и ловли высоколетящих мячей.

#### **Упражнения для освоения и совершенствования передачи мяча двумя руками от головы.**

1. В парах - один держит мяч перед грудью:

- на счёт раз - руки с мячом поднять вверх и прогнуться;

- два разгибая локтевые суставы с шагом правой ноги вперёд, выполнить передачу партнёру хлестким движением руками. Партнёр ловит мяч над головой с шагом правой ноги назад или в прыжке.

2. В колоннах (вдоль площадки, на расстоянии 8—10 метров) передача выполняется по прямой.

3. То же, но по диагонали.

4. То же, но с последующим движением по ходу передачи или в противоположную сторону.

5. Передача двумя руками от груди в движении. Базовым элементом является разноименная координация действий. Во время бега игрок должен поймать мяч на первый шаг, а на второй - передать его партнёру.

Внимание! Приём разучивается сначала в движении приставными шагами, когда игрок передвигается боком. Затем разучивается передача в движении, когда игроки двигаются лицом вперёд обычным бегом. Приём должен выполняться исключительно в два шага.

#### **Упражнения для освоения и совершенствования.**

1. Параллельно боковым линиям на площадке ставятся 4-5 скамеек (набивных мячей и пр.) на расстоянии около 4 - 5 метров.

2. Пробегая по прямой, пересекающей скамейки, совершать перешагивания через них правой ногой.

3. То же, но перешагивания выполнять левой ногой.

4. То же, но перешагивания выполнять в безопорном положении то правой, то левой ногой.

5. Построение в тройках - мяч у первого игрока, он подбрасывает мяч (вперёд-вверх), сам ловит в безопорном положении, выполняет шаг правой, затем левой ногой, передачу третьему и становится за ним. Третий выполняет то же самое - передаёт мяч второму и становится за ним и т.д.

6. В тройках второй игрок поворачивается лицом к первому, отступает на шаг в сторону и держит мяч на вытянутой руке напротив первого игрока. Движение начинает первый, выполняет шаг правой ногой, в безопорном положении берёт мяч с руки второго, выполняет шаг левой, передачу стоящему напротив третьему игроку и перемещается на его месте. Третий игрок, поймав мяч, ведёт его на место второго, который по схеме перешёл на место первого и т.д.

7. То же, что и упр. 5, но первый совершает несколько шагов к мячу (шагом или бегом), берёт мяч у второго, и, взяв его в безопорном положении, делает шаг правой ногой, затем левой и осуществляет передачу третьему.

8. То же, но второй игрок при приближении к нему первого немного подбрасывает мяч вперёд, а первый выполняет ловлю в безопорном положении, шаги с мячом и передачу.

9. То же, но второй уходит на два метра назад и выполняет передачу, перпендикулярную движению первого игрока, который передаёт мяч третьему после ловли и двух шагов. Передача мяча должна быть выполнена без пробежки.

10. Передача во встречных колоннах, один в стороне. Первый с места передаёт мяч второму и выбегает вперёд, ловит обратную передачу в движении и передаёт мяч третьему. Затем то же выполняет третий игрок, но в другую сторону и т.д.

11. Передача во встречных колоннах. Первый выбегает, получает мяч от второго, выполняет два шага и обратную передачу второму, который уже движется навстречу первому. Второй в безопорном положении ловит мяч от первого и передаёт его третьему игроку, который движется ему навстречу. После передачи игроки перемещаются в противоположные колонны.

12. Передача и ловля мяча в парах с продвижением вперёд, игроки движутся параллельно друг другу. При выполнении передач в движении мяч партнёру передаётся заведомо вперёд, с учётом его передвижения.

13. Передача и ловля мяча в тройках с продвижением вперёд, игроки движутся параллельно друг другу. Передача выполняется только через центрального (располагается чуть сзади). Упражнение можно закончить броском в кольцо.

14. То же, но передача выполняется, как через центрального игрока, так и без него. Упражнение следует завершить броском мяча в движении, совершенным любым игроком, но без ведения.

15. Передача и ловля мяча в тройках с последующим перемещением за спину партнёра, в продвижении к противоположному щиту, игроки движутся параллельно друг другу. Передача выполняется первым игроком второму, первый игрок перемещается за спину второго, второй выполняет передачу третьему и перемещается за его спину, третий

- первому и бежит на него и т.д.

16. Ведение мяча, даёт возможность игроку, продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении. Ведение мяча осуществляется на слегка согнутых ногах, при этом тело несколько наклонено вперёд. Рука, ведущая мяч, согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Ведение мяча игрок выполняет немного сбоку от себя, равномерно согласованно с передвижением.

**Внимание!**

1. Выполнение действия сопровождается работой в локтевом суставе и кистью.
2. Не рекомендуется бить по мячу, необходимо плавно на него надавливать.
3. Ведение осуществляется только одной рукой, но разрешается чередовать руки.
4. Вести мяч необходимо дальней рукой от противника, прикрывая его.
5. Учиться вести мяч без зрительного контроля за ним.

**Упражнения для освоения и совершенствования ведения мяча.**

1. Ведение мяча на месте:

а) попеременно то левой, то правой рукой; б)

ведение мяча вокруг себя;

в) не прекращая ведение, успеть одноименной ногой встать на колено и возвратиться в исходное положение, либо последовательно встать на колени и вернуться в исходное положение;

г) ведение мяча сидя на полу — по 5 раз слева и справа;

д) сидя на полу, ноги врозь, сделать два удара мячом справа, затем два удара между ног правой рукой, перевести мяч в левую руку, сделать два удара слева и вернуться в исходное положение. После усвоения выполнить по одному удару в каждой позиции;

е) ведение мяча на месте, на два удара шаг вперёд, два последующих — назад.

2. Ведение мяча с изменением высот отскока (на месте и в движении).

3. Ведение мяча в движении:

а) стоя в парах шагом, бегом, левой и правой рукой и попеременно. В момент передачи мяча не брать мяч в руки, а стараться сразу передавать его на приготовленную руку партнёра, с помощью отскока от пола;

б) ведение мяча с изменением направления и скорости движения;

в) ведение мяча с обыгрыванием пассивного защитника (обязательно дальней рукой).

### Бросок мяча одной рукой.

Распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций.

Подготовительная фаза. Базовым элементом является исходное положение рук и ног перед броском.

Основная фаза. Бросок начинается с одновременным движением ног и рук. Выполняя движение рукой вверх - вперёд, мяч выталкивается мягким движением кисти пальцев и ему придаётся обратное вращение.

Заключительная фаза. После выполнения броска рука как бы сопровождает мяч к корзине, а затем расслабленно опускается вниз.

Внимание!

1. Перед броском, локти не разводить в стороны.

2. Рука при броске полностью выпрямляется, кисть совершает захлестывающее движение.

3. Придерживающая рука в броске не участвует.

### Броски мяча в движении.

Этот технический приём включает в себя комплекс из двух шагов и броска мяча любым из перечисленных ниже способов. Прежде, чем переходить к освоению броска

мяча в движении, необходимо добиться хорошего выполнения этих приёмов. Бросок мяча в движении может быть выполнен, как после ведения, так и после передачи партнёра.

Внимание!

1. Не нарушать ритм двух шагов.

2. При атаке с правой стороны кольца первый шаг выполняется правой ногой, второй – левой, бросок правой рукой. При атаке с левой стороны кольца первый шаг выполняется левой ногой, второй правой, бросок левой рукой.

3. Направление прыжка вперед-вверх.

4. Избегать поперечных раскачиваний мяча в момент выноса его в исходное положение.

5. Выпускать мяч в наивысшей точке прыжка.

### **Упражнения для освоения и совершенствования броска мяча в движении.**

1. Освоение двух шагов:

а) стоя на скамейке, спрыгнуть вперед на правую ногу, затем сделать шаг левой (носок повернут вовнутрь), остановиться;

б) то же, но с имитацией броска (вынести правое колено вперед одновременно с броском);

в) шагом до скамейки, перепрыгнуть её правой ногой, шаг левой, имитация броска; г) то же, но бегом;

д) то же, но с ведением мяча (вначале шагом, постепенно увеличивая темп); е) во время бега, по сигналу остановка в два шага;

ж) то же, но бег с ведением мяча.

2. Освоение бросков с близкой дистанции, способом через щит.

а) Тренер или занимающийся стоит спиной к щиту на середине трапеции, держит мяч на вытянутой руке, занимающиеся располагаются у центральной линии, справа от щита. Первый игрок бежит, берёт мяч с руки, делает два шага и бросок. Мяч может быть у каждого игрока в колонне, но до начала движения игрок делает передачу тренеру, чтобы он занял исходное положение.

б) То же, но мяч подбрасывается вверх или ударяется о пол. в)

То же, но мяч передаётся сбоку.

г) Ведение на месте - два шага - бросок.

д) Ведение мяча шагом - бросок в движении. Постепенно переходить на бег во время ведения.

е) Все то же, с 3 по 7 пункты, но по центру и слева от щита. ж)

Бросок мяча в движении после обводки препятствия.

з) Бросок мяча в движении при обыгрывании пассивного и активного защитника. и)

Выполнение броска в условиях, приближенных к игровым действиям.

### **Бросок одной рукой сверху в прыжке.**

Подготовительная фаза. Игрок получает мяч в движении или ловит его после движения и сразу выполняет стопорящий шаг левой ногой (ставя её перекатом с пятки на носок). Затем приставляет к ней правую ногу, разгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку левой.

Основная фаза. Игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты. Мяч выпускается резким разгибательным движением правой руки в наивысшей точке прыжка.

Заключительная фаза. Нападающий приземляется и плавно переходит к другим техническим действиям.

Внимание!

1. Прыжок выполнять вертикально вверх (не заваливаясь в стороны).

2. Ноги во время прыжка вместе.

3. Мяч выпускать в наивысшей точке прыжка

Прежде чем переходить к освоению данному техническому приёму необходимо, чтобы бросок мяча от головы сверху был твердо освоен.

### **Упражнения для освоения и совершенствования броска в прыжке.**

1. Все упражнения, предназначенные для совершенствования броска одной рукой сверху.

2. Освоения прыжка:

а) стоя на скамейке - прыжок вверх-вперед с имитацией броска; б) то же, но с броскового мяча;

в) стоя на месте - стопорящий шаг левой ногой, приставить к ней правую, выпрыгнуть вверх (руки вынести для имитации броска);

г) то же, но в парах с передачей мяча партнеру, придавая ему траекторию броска.

3. Стоя на месте, бросок мяча в прыжке в кольцо с близкой и средней дистанций. По мере овладения этими навыками необходимо увеличивать расстояние до щита.

4. В парах - ведение мяча на месте, ловля, два стопорящих шага, прыжок и бросок партнеру.

5. То же, но ведение мяча в движении. Темп движения постепенно увеличивать, направление движения изменять.

6. В парах - один начинает бег, снимает мяч с руки партнера, выполняет двастопорящих шага и выполняет бросок в прыжке вверх-вперед.

7. То же, но ловя мяч двумя руками.

8. То же, последовательно п. 4, 5, 6, 7, но с броском в кольцо.

### ***Техника защиты***

#### **Техника передвижений.**

Технические приёмы действий защитников аналогичны технике передвижений нападающих, но преимущественно с активной опекой соперника, владеющего мячом и без мяча. Данные приёмы предназначены для эффективной защиты кольца.

#### ***Техника овладения мячом и противодействия.***

##### **1. Вырывание мяча.**

Если защитнику удалось захватить мяч, то прежде всего необходимо попытаться вырвать его из рук соперника. Для этого нужно захватить мяч, как можно глубже двумя руками, а затем резко рвануть к себе, сделав одновременно поворот туловищем. Мяч надо поворачивать вокруг горизонтальной оси, что облегчает преодоление сопротивления противника.

Упражнения для преподавания.

а) В парах - один игрок захватывает мяч из рук нападающего и вырывает его вращением туловища.

б) То же, но нападающий выполняет поворот на месте. Защитник пытается захватить мяч и вырвать его.

в) Вырывание мяча в условиях, приближенных к игровым.

## **2. Выбивание мяча из рук соперника.**

Защитник сближается с нападающим, активно препятствует его действиям с мячом. Для этого он выполняет глубокие выпады с вытянутой рукой к мячу, отступая затем в исходную позицию. В удобный момент выбивание осуществляется резким

(сверху или снизу) коротким движением кистью с плотно прижатыми пальцами. Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли и преимущественно снизу.

Упражнения для преподавания.

а) Построение в шеренгах. Отработать выбивание у нападающего снизу и сверху. б) То же, но нападающий совершает небольшие движения кистями вверх и вниз.

в) То же, но нападающий выполняет повороты на месте, защитник пытается выбить мяч.

г) То же, но нападающий подбрасывает мяч вверх на 2-3 метра, защитник пытается выбить мяч (без противодействия нападающего и с активным сопротивлением).

## **3. Выбивание мяча во время ведения.**

Когда нападающий с ведением мяча приближается к корзине, защитник преследует его, оттесняя к боковой линии. Затем защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, и, определив ритм ведения, выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент полёта мяча.

Внимание! Выбивание мяча должно приходиться на время, когда мяч находится в фазе полёта.

Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

а) В парах, стоя близко друг к другу, один ведёт мяч, другой выбивает. б) В парах - один ведёт мяч в движении, другой пытается выбить.

г) В парах - оба ведут мяч, задача - быстрее выбить мяч.

## **4. Перехват мяча при передаче мяча.**

Защитнику необходимо на коротком расстоянии набрать максимально возможную скорость и опередить нападающего на пути к летящему мячу. Плечом и руками он отрезает прямой путь сопернику к мячу и овладевает им. Чтобы не столкнуться с нападающим, защитник, проходя вплотную мимо него, несколько отклоняется в сторону. После овладения мячом ему лучше сразу же перейти на ведение, чтобы избежать пробежки.

Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

а) В тройках - двое занимающихся выполняют передачу друг другу, третий занимающийся располагается между ними сбоку, его задача - в удобный момент перехватить мяч.

б) То же, но третий располагается за спиной одного из соперников.

в) То же, что и в п. б, но передающий шагом в сторону препятствует выходу на перехват.

г) То же, но принимающий препятствует перехвату мяча выпадом в сторону защитника.

## **5. Перехват мяча при ведении.**

Осуществляется в момент, когда защитник догоняет нападающего, ведущего мяч. Для этого ему необходимо подстроиться к ритму и скорости ведения мяча, а затем выйти из-за спины нападающего, на мгновение раньше его принять отскакивающий мяч на кисть ближайшей руки и самому уже продолжать вести мяч.

Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

а). В парах - стоя боком друг к другу, один игрок, ведущий левой рукой мяч, в какой-то момент должен под углом направить мяч рядом стоящему на правую руку.

б) В парах - расположение то же, ведение на месте ближней рукой к партнёру максимальной высотой отскока, задача второго - перехватить мяч удобной рукой.

в) То же, но ведение с противоположной стороны партнёра. г) То же, что в п. б, но ведение с продвижением вперёд.

д) Для совершенствования перехвата мяча при ведении рекомендуется использовать подвижную

игру «Выбей мяч при ведении» (п. 4.4).

### **6. Накрывание мяча при броске.**

Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте или в высоте прыжка, должен попытаться помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку-сверху, и бросок выполнить не удаётся.

**Внимание!** Избегать движения всей рукой (или руками) сверху вниз, особенно при противодействии броску двумя руками снизу.

Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

а) В тройках – двое игроков выполняют передачу, третий игрок в качестве защитника накрывает мяч во время передачи.

б) То же, но партнеры выполняют бросок.

в) Накрывание мяча у соперника во время броска в кольцо.

### **7. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.**

После броска нападающего защитник должен преградить сопернику путь к щиту, занять устойчивое положение, поставить спину, а затем бороться за отскок, быстро и своевременно выпрыгивая для овладения мячом. Прыжок выполняется толчком, как одной, так и двумя ногами, после небольшого разбега или с места. Высоко выпрыгнув и завладев мячом, игрок при приземлении широко разводит ноги и сгибает туловище, чтобы в силовой борьбе помешать сопернику занять выгодное положение по отношению к мячу щиту.

Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

а) В парах - стоя друг за другом у щита, мяч находится у стоящего впереди. Он выполняет бросок в щит, второй должен в прыжке подобрать мяч.

б) То же, но бросающий препятствует подбирающему.

в) Колонна из нескольких игроков располагается на расстоянии 1 - 2 метров от щита. Первый бросает мяч в щит, бежит в конец колонны, второй подбирает и сразу бросает в то же место, третий выполняет, что и второй и т.д.

г) Ловля мяча, отскочившего от щита, игроком, бросившим мяч в корзину. д) То же, но ловля мяча, брошенного в корзину другим игроком.

е) Пассивное сопротивление противника, второй защитник ловит.

ж) Активное сопротивление противника, этот же защитник и участвует в борьбе за отскочивший мяч.

### ***Специально-подготовительные упражнения.***

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

По сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, спиной, боком к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8,10 м (с пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом (с 14 лет). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному с различными заданиями: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д. Бег с

максимальной частотой шагов на месте, передвигаясь вперёд. Бег за лидером без смены и со сменой направления зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотами. Бег на короткие отрезки с прыжком в конце, середине, начале дистанции. Бег за летящим мячом с заданием поймать его. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями).

Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра



толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку», продвигаясь вперёд, назад, с доставанием подвешенных предметов на разной высоте. Упражнения с набивными мячами (2 -5 кг.), передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).

#### Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями с малыми гантелями и без гантелей. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой, левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Из упора лёжа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнение для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание и разжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лёжа на спине, на скамейке. Метание мячей разного веса и объёма на точность, дальность, быстроту броска по сигналу. Удары по летящему мячу (волейбольному, баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания в цель. Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость (сидя, лёжа на спине, лёжа на животе). Броски мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота, в движущуюся мишень.

#### Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка и бросок с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, смены положения - сидя на полу. Прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта сохраняя вертикальное положение тела. Ведение мяча с ударами о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке; ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение сперепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнёра. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

#### Упражнения для развития специальной выносливости.

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

### **Программный материал по этапам подготовки**

#### **Этап начальной подготовки первого года спортивной подготовки**

Задачи воспитательного процесса:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию подростков;
- развитие физических качеств в соответствии с возрастными особенностями организма;
- изучение основ тактики и техники игры в баскетбол;
- воспитание стойкого интереса к регулярным занятиям баскетболом;
- формирование спортивного коллектива.

#### Общefизическая подготовка.

Возраст 8-10 лет - лучший период для начала работы по овладению спортивной моторикой.

Особое внимание следует уделить развитию ловкости, быстроты, общей выносливости, силовых способностей. Упражнения для воспитания гибкости включаются в подготовительную часть каждого занятия.

Благоприятные условия складываются для развития скоростных способностей, а именно частоты движений.

Воспитание ловкости должно быть направлено на ориентирование в пространстве и точности движений по временным характеристикам.

При воспитании быстроты следует уделить внимание всем ее компонентам: времени двигательной реакции, скорости одиночного движения и частоте движений.

При развитии силовых способностей внимание следует концентрировать на повышение уровня «взрывной» силы.

Общую выносливость занимающихся лучше развивать с помощью подвижных игр средней и низкой интенсивности: «Салочки», «Кодунчики», «Третий лишний», «Круговые салочки», «Гуси лебеди» и т.д.

#### Специальная подготовка.

Специальные физические качества в этом возрасте развиваются непосредственно в процессе упражнений с мячом и подвижных подготовительных игр к баскетболу:

«Вышибалы», «Поймай мяч» и т.д.

Данный возраст благоприятен для развития координационных способностей (равновесия, сложных координации), скоростно-силовых способностей.

#### Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения: Стойка баскетболиста, ходьба, бег, передвижения приставными шагами (лицом вперёд, влево, вправо, спиной вперёд), остановки (прыжком, двумя шагами), повороты на месте (вперёд, назад).

Техника владения мячом.

Ловля мяча (двумя руками на уровне груди, двумя руками «высокого», «низкого», «катящегося» мяча), передачи мяча (одной рукой от плеча, двумя руками от груди, «сверху», «снизу», с отскоком от пола), броски мяча, ведение мяча (с высоким отскоком, с изменением высоты отскока, с изменением скорости передвижения с переводом на другую руку, с изменением направления движения и обводкой препятствия).

Техника защиты.

Техника передвижения. Стойка защитника с выставленной ногой вперёд, стойка защитника со ступенями на одной линии, передвижение в защитной стойке вперёд, назад, влево, вправо.

Техника овладения мячом.

Вырывание, выбивание и перехват мяча.

#### Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Действия игрока без мяча. Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча.

Действия игрока с мячом. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полёта мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния, применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.

Групповые действия. Взаимодействия двух игроков "передай мяч и выходи", взаимодействие трёх игроков "треугольник".

Командные действия. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места по отношению к нападающему с мячом; применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и местонахождения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выхода на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков «подстраховка».

Командные действия: переключения от действия в нападении к действиям в защите.

#### Интегральная подготовка.

Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и владение ловлей и передачей мяча. Сочетание приёмов техники защиты и нападения в комплексных упражнениях. Упражнения с мячом сложных по координации с одновременным развитием быстроты. Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.

#### **Этап начальной подготовки второго года спортивной подготовки**

Задачи тренировочного процесса.

-укрепление здоровья, содействие разностороннему физическому развитию занимающихся;

- развитие физических способностей согласно возрастной периодизации;
- изучение техники и тактики игры в баскетбол, закрепление ранее изученных - технических элементов и тактических комбинаций;
- овладение основами игровой деятельности и приобретение соревновательного опыта;
- воспитание стойкого интереса к регулярным занятиям баскетболом;
- дальнейшее формирование спортивного коллектива.

#### Общая физическая подготовка.

Особенности данного периода заключаются в неравномерности развития физических способностей у девочек и у мальчиков. Наиболее благоприятные условия складываются для развития силовых способностей, скорости (времени двигательной реакции, частота движений), анаэробной и общей выносливости у девочек и скоростно- силовых способностей, скоростной выносливости, общей выносливости, сложных координационных способностей у мальчиков.

Воспитание гибкости у мальчиков 10-11 лет должно быть направлено на её совершенствование, а у девочек на поддержание достигнутого уровня.

#### Специальная подготовка.

Развитие "взрывной силы", скоростно-силовых способностей, упражнения для развития специфической координации, ловкости, быстроты, специальной выносливости, упражнения по технике и тактике игры.

Воспитание морально-волевых качеств.

#### Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения. Повороты в движении, сочетание способов передвижения. Сочетание способов передвижения и ранее изученных технических приёмов.

Техника владения мячом:

- ловля мяча (двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди, при встречном движении, при поступательном движении);
- передача мяча (одной рукой от плеча, сверху, снизу, одной рукой по площадке),
- передача изученными способами по площадке при поступательном движении;
- броски мяча (одной рукой сверху в движении, двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке, штрафной бросок);
- ведение мяча (с изменением высоты отскока и скорости передвижения, с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног), обводка противника с изменением высоты отскока, с изменением скорости, без зрительного контроля;
- обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

Техника защиты.

Техника перемещения: сочетание способов передвижения с техническими приёмами игры в защите.

Техника овладения мячом: выбивание мяча при ведении впереди, накрывание мяча спереди при броске в корзину, перехват мяча при ведении.

#### Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча.

Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнёрами по команде.

Действия игрока с мячом:

- применение изученных способов ловли в зависимости от расположения и действия защитников;
- применение изученных способов передач и их сочетание с финтами в зависимости от действий противника и расстояния до него;
- применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника), выбор способа броска мяча в корзину в зависимости от расстояния до неё.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним, наружным): групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва.

Командные действия. Позиционное нападение с применением заслонов; быстрый прорыв длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

- противодействия при бросках мяча в кольцо;
- выбор момента для применения выбивания, перехвата мяча при ведении;
- действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков - "переключение".

Командные действия: организация командных действий против применения быстрого прорыва, личная система защиты.

#### Интегральная подготовка.

Соревнования в быстроте выполнения различных движений и упражнений. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Чередование упражнений для развития качеств, применительно к изучению технических приёмов и выполнение этих приёмов. Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях. Чередование различных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в нападении и защите.

Многочисленное выполнение технических приёмов и тактических действий

Эстафеты с выполнением сочетаний элементов техники. Подвижные игры, подготовительные к баскетболу. Тренировочные игры по упрощённым правилам (перемещение, в стойках защитника, поворотов, ведения передач и бросков мяча). Тренировочные игры с применением изученных технических приёмов и тактических комбинаций.

### **Этап начальной подготовки третьего года спортивной подготовки.**

Задачи воспитательного процесса:

- укрепление здоровья на базе полученной физической подготовки;
- направленное развитие физических способностей в соответствии с возрастными особенностями;
- освоение более сложных тактических комбинаций, технических элементов игры;
- изучение личной системы защиты;
- овладение основами теории и методики проведения вводной части тренировочного занятия;
- начало формирования команды;
- развитие морально-волевых качеств.

#### Общая физическая подготовка.

В возрасте 10-12 лет интенсивный рост всего тела, особенно конечностей преобладает над приростом мышечной массы. Заметнее это выражено у девочек, однако и у юношей большую

роль в физическом развитии играют упражнения для мышц костно-связочного аппарата.

Благоприятен данный период для развития у девочек силы, скоростной выносливости, сложной координации, ловкости; у мальчиков - скорости, общей выносливости, ловкости, быстроты реакции.

Подростки осваивают технические приёмы из спортивных игр, гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

#### Специальная физическая подготовка.

Задачи специальной физической подготовки решают с помощью увеличения доли силовых упражнений, времени на развитие выносливости быстроты и ловкости применительно к требованиям игровой деятельности.

Целесообразно в тренировочный процесс включить упражнения для развития специальной выносливости, упражнения для развития качеств необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.

Используемые упражнения сочетают с действиями выполняемые с мячом, используя зрительные сигналы. Увеличивают объём и интенсивность упражнений. Наряду с комплексными занятиями применяют специализированные тренировки по технике и тактике игры. Необходимо уделить внимание на воспитание морально-волевых качеств.

#### Техническая подготовка.

##### Техника нападения.

Техника передвижения. Прыжки толчком одной и двух ног в движении; сочетание выполнения изученных способов передвижения в быстром беге; сочетание выполнения изученных способов передвижения с техническими приёмами.

##### Техника владения мячом. Ловля мяча:

- одной рукой высокого, низкого, катящегося мяча с низкого отскока;
- сочетание изученных приёмов ловли мяча в движении, различных по направлению, скорости передвижения, расстоянию.

Передачи мяча: одной рукой с отскоком от пола, одной рукой сбоку, сочетание выполнения изученных передач мяча в движениях различных по направлению, скорости передвижения, расстоянию, передача мяча двумя и одной рукой в прыжке.

##### Броски мяча:

- одной рукой в движении после проходов в различных направлениях к щиту;
- сочетание выполнения изученных способов бросков мяча из различных точек, равноудалённых от щита;
- броски мяча в прыжке одной рукой сверху, броски мяча изученными способами после выполнения других технических приёмов нападения, добивание мяча с отскоком от щита;
- штрафной бросок.

##### Ведение мяча:

- чередование различных способов ведения мяча;
- ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения без зрительного контроля;
- обводка с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног;
- изменение способа ведения мяча и скорости передвижения в зависимости от зрительного сигнала;
- ведение мяча с сопротивлением;
- сочетание выполнения ведения мяча с изученными техническими приемами нападения, ведение мяча с маневрированием.

Обманные действия: сочетание финтов с последующим выполнением технического действия нападения.

##### Техника защиты. Техника передвижения:

- сохранение защитной стойки во время передвижения и остановок;
- работа рук и ног защитника при движении противника справа и слева;

- сочетание способов передвижения защитника с выполнением технических приёмов игры в защите.

Техника овладения мячом:

- перехват мяча при передачах в движении;
- овладение катящимся мячом;
- выбивание мяча сзади при его ведении;
- отбивание мяча при бросках с места;
- накрывание мяча при бросках в движении.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия:

- выбор места для действия в передней и задней линиях нападения;
- выбор позиции и момента для получения мяча в трёхсекундной зоне;
- выбор способа и момента для передачи мяча игроками передней и задней линии нападения между собой;

- применение изученных приёмов техники нападения в зависимости от вида опеки;
- адекватное применение сочетания изученных способов техники нападения.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков с заслонами в движении;
- взаимодействие двух игроков с наведением;
- взаимодействие трёх игроков - противодействие "тройке";
- взаимодействие двух игроков с заслонами в условиях низкого сопротивления.

Командные действия:

- распределение обязанностей и организация действий игроков при позиционном нападении и нападении быстрым прорывом;
- позиционное нападение с применением изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты. Индивидуальные действия:

- опека нападающего находящегося в трёхсекундной зоне;
- опека нападающего находящегося в передней и задней линиях площадки;
- опека нападающего, расположенного у лицевой линии в зависимости от места нахождения мяча, опека нападающего при личном прессинге.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков - противодействие наведению;
- взаимодействие трёх игроков - противодействие "тройке";
- взаимодействие двух игроков групповой отбор мяча.

Командные действия:

- плотная личная система защиты;
- рассредоточенная личная система защиты;
- личная система защиты с групповым отбором мяча, личная система защиты с переключением;
- личный прессинг;
- организация командных действий при противодействии быстрому прорыву.

Интегральная подготовка.

Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приёмов (на основе программы для групп ОФП третьего годаспортивной подготовки).

Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и в нападении).

Чередование изученных тактических действий, индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при накрывании, при бросках, при борьбе за отскок мяча. Групповые действия в нападении и защите (по программе для данного

года спортивной подготовки). То же командные действия.

Выполнение перемещений в сочетании действиями с мячом. Перемещение различными способами в сочетании с ловлей и передачами мяча различными способами в разных направлениях.

Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями передачами, ловлей, бросками в кольцо.

Эстафеты с выполнением приёмов техники перемещения и владения мячом в различных сочетаниях.

Тренировочные игры. Обязательное требование - применение изученных технических приёмов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года спортивной подготовки.

Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в тренировочных играх.

### **Тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации) первого года спортивной подготовки**

Задачи воспитательного процесса:

- направленное развитие физических способностей с учётом сенситивных периодов развития физических качеств;
- овладение техническими и тактическими действиями, согласно программному материалу для данного года спортивной подготовки;
- изучение системы игры в нападении "быстрый прорыв";
- совершенствование индивидуальных действий игроков при системе личнопрессинга (защиты);
- развитие морально-волевых качеств;
- овладение основами методики составления комплексов упражнений для развития основных физических качеств;
- регулирование взаимоотношений воспитанников в целях формирования команды;
- выявление лидера, как капитана команды.

#### Общефизическая подготовка.

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата. Развитие силовых качеств, быстроты, ловкости. Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки.

Благоприятный период для развития: у девочек координационных способностей (равновесие, точность движений, гибкость), сложной координации, скоростно-силовых способностей; у мальчиков скорости (частоты движений), скоростной выносливости, гибкости.

#### Специальная подготовка.

Упражнения для развития специальной выносливости, специфической координации, развития внимания, точности выполнения элементов техники.

Упражнения для совершенствования владения мячом. Выполнение технических элементов на фоне утомления. Развитие быстроты и ловкости при выполнении любого двигательного действия. Развитие взаимовыручки, ответственности перед командой, решительности, смелости, устойчивости внимания.

#### Техническая подготовка

Техника нападения.

Техника передвижения. Чередование способов передвижения, изменение направления, бег на максимальной скорости в пределах площадки. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приёмами игры в нападении. Вышагивание.

Техника владения мячом. Передачи мяча двумя руками сверху и от груди на точность, постепенно увеличивая расстояние. Передачи мяча одной рукой сверху при движении по кругу приставными шагами. Передачи мяча в парах в движении двумя мячами. Передачи мяча левой и правой рукой сбоку. Сочетание передач с различными способами передвижения. Ведение левой

рукой без зрительного контроля, с максимальной скоростью. Обводка препятствия с изменением (чередованием) высоты отскока. Обманные движения туловищем при среднем и низком ведении. Ведение с изменением скорости при входе в трёхсекундную зону. Сочетание приёмов. Бросок в движении после двух шагов с финтом на передачу (бросок) на первом шаге. Броски мяча с последующим продвижением за мячом и добивание мяча. Добивание после финта на бросок. Добивание после вышагивания. Финт на бросок - поворот – бросок.

Техника защиты.

Техника передвижения. Сочетание изученных способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приёмов игры в защите.

Техника овладения мячом. Отбивание мяча при броске в прыжке. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Овладение мячом при розыгрыше и начальных мячах.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Выбор момента и места для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Применение изученных способов передвижения, финтов и их сочетаний. В игровых условиях на высокой скорости. С учётом временно - выполняемой функции в команде. Выбор способа действия при розыгрыше спорного мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Действия дриблёра против двух защитников. Применение изученных способов броска мяча в корзину, их сочетание с финтами, ведением.

Способами передвижения в зависимости от способов противодействия защитника.

Выбор момента для отбрасывания (откидки) при разыгрывании спорного мяча.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков при пересечении. Взаимодействие двух игроков при пересечении в процессе применения быстрого прорыва и в условиях защиты «личный прессинг». Взаимодействие трёх игроков – «малая восьмёрка».

Командные действия. Нападение с одним центровым. Быстрый прорыв через центр поля. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Применение блокировки в борьбе за отскочивший от щита мяч.

Групповые действия. Действия двух защитников против одного дриблёра. Взаимодействие двух - трёх игроков, в численном меньшинстве при завершении быстрого прорыва. Противодействие взаимодействию двух игроков при пересечении (переключение, отступление и проскальзывание) при завершении быстрого прорыва и применения прессинга. Групповые действия в борьбе за отскочивший от щита мяч (треугольник отскока).

Командные действия. Организация действий при борьбе за отскочивший от щита мяч. Применение системы личного прессинга в сочетании с концентрированной личной защитой в процессе игры (смена вариантов после забитого мяча. Замены, минутного перерыва, пробития штрафного броска). Расстановка защитников при пробитии штрафных бросков.

Интегральная подготовка.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приёмов. Выполнение перемещений с отягощениями, утяжелёнными мячами, бросков в прыжке с отягощениями для всего тела. Выполнение отдельных звеньев технических приёмов с отягощениями.

Развитие специальных физических способностей, посредством многократного выполнения технических приёмов на основе программы для данного года спортивной подготовки.

Чередование подготовительных упражнений и технических приёмов (указанных в программе).

Переключения при выполнении технических приёмов нападения, защиты, нападения и защиты. Передача мяча, бросок-накрывание, подбор-добивание. Поточное выполнение технических приёмов. Переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите, в защите и нападении отдельно по категории - индивидуальные, групповые, командные.



Тренировочные игры: система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Контрольные игры проводятся с целью решения программы спортивной подготовки, а также для подготовки к соревнованиям. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр.

#### Контрольно-переводные нормативы.

Занимающиеся на тренировочном этапе проходят тестирование по физической подготовке и по специальной технической подготовке.

### **Тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации) второго года спортивной подготовки**

Задачи тренировочного процесса:

- направленное развитие физических способностей с учётом сенситивных периодов развития физических качеств и особенностей полового развития занимающихся;
- овладение техническими и тактическими действиями, согласно программному материалу для данного года спортивной подготовки;
- изучение системы игры "позиционное нападение";
- совершенствование взаимодействия игроков в изученных системах нападения и защиты; развитие морально - волевых качеств;
- определение амплуа игроков в соответствии с индивидуальными игровыми наклонностями занимающихся;
- определение психологической совместимости игроков, формирование социально-психологической атмосферы команды;
- овладение основами методики составления комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

#### Общефизическая подготовка.

**ДЕВУШКИ:** развитие скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости, быстроты реакции.

**ЮНОШИ:** развитие силы, быстроты, скоростной выносливости, координации (точность движений).

#### Специальная подготовка.

Развитие быстроты реакции, ловкости, скоростных качеств (рывки с места). Упражнения для развития специфического координирования, совершенствования владения мячом. Разбор тактических комбинаций и взаимодействий игроков в изученных системах защиты и нападения (быстрый прорыв, позиционное нападение, концентрированная личная защита, личный прессинг на своей половине, на 3/4 поля).

Индивидуализация тренировки, согласно определенного амплуа игроков. Повышение интенсивности выполнения технических элементов и упражнений для развития физических качеств. Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять собой в условиях соревнований, выдержки и самообладания. Развитие игрового мышления, быстроты принятия решения, в связи со сменой игровой обстановки.

#### Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения. Сочетание выполнения различных способов передвижения. Сочетание различных способов передвижения с выполнением изученных технических приёмов нападения.

Владение мячом. Ловля мяча изученными способами в прыжке. Сочетание выполнения различных приёмов ловли. Передача мяча двумя и одной рукой при сопровождающем движении. Передачи мяча на различные расстояния и направления. Сочетания выполнения передач мяча различными способами передвижения. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приёмов нападения.

Сочетание выполнения бросков

мяча из различных точек, разно-удалённых от щита. Ведение мяча. Перевод мяча перед

собой шагом. Перевод мяча за спиной. Ведение мяча в сочетании с выполнением других технических приёмов. Чередование выполнения различных способов ведения.

Техника защиты.

Техника передвижения. Сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приёмов игры в защите.

Техника овладения мячом. Накрывание мяча при броске в прыжке; отбивание мяча при броске в прыжке; овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита; накрывание мяча при броске снизу в движении; накрывание мяча при броске одной рукой из-под корзины при продвижении нападающего вдоль лицевой линии; овладение мячом при розыгрыше.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча. Выбор места для действия на месте защитника, крайнего нападающего, центрального. Выход на свободное место для получения мяча и последующий выбор действия в позиции центрального, крайнего нападающего, защитника.

Индивидуальные действия игрока с мячом. Выбор и применение изученных способов ловли, передач, бросков, ведения мяча в условиях выполняемых функций; выбор изученных способов добывания мяча в зависимости от направления полета отскочившего от щита мяча; выбор способа и момента для передачи мяча центральному игроку.

Групповые действия. Взаимодействия двух игроков при отступании, проскальзывании; взаимодействие трёх игроков «большая и малая восьмёрка»; применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющими различные игровые функции; применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения; применение изученных взаимодействий в условиях быстрого прорыва; применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.

Командные действия. Нападение «большой восьмёркой»; нападение с одним центральным, быстрый прорыв через центр поля; применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения и личного прессинга.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие нападающим различного игрового амплуа.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков - переключение, отступление, проскальзывание; взаимодействие трёх игроков - противодействия «малой восьмёрке»; применение изученных взаимодействий между игроками различного амплуа; противодействие в численном меньшинстве; применение изученных взаимодействий в системе личной защиты.

Командные действия. Организация действий команды против применения быстрого прорыва через центр площадки. Чередование изученных систем защиты в процессе игры (концентрированная личная защита, личный прессинг на своей половине, на 3 / 4 поля по условным сигналам).

Интегральная подготовка.

Упражнения для совершенствования навыков технических приёмов посредством их многократного выполнения (в объёме программы) - ловля, передачи, броски на точность, ведение с максимально возможной скоростью.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приёмов. Сочетать с выполнением приёма в целом. Развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приёмов (в объёме программы). Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных отдельно в нападении и защите тренировочные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по тактической и технической подготовке. Игры уменьшенным составом (4-4,3-3,2-2,4-3, и т.д.).

Контрольные игры. Проводятся для более полного решения тренировочных заданий и подготовки к соревнованиям. Календарные игры. Преемственность заданий в тренировочных и контрольных играх и установке на игру.

## **Тренировочный этап (этап углубленной спортивной специализации) третьего года спортивной подготовки.**

Задачи воспитательного процесса:

- направленное развитие физических способностей с учётом сенситивных периодов развития физических качеств и особенностей полового развития;
- совершенствование физической подготовленности, направленной на развитие специальных физических качеств;
- совершенствование ранее изученных технических приёмов и тактических действий;
- изучение зонной системы защиты и противодействия данной системе;
- индивидуализация подготовки занимающихся в соответствии с определённым амплуа игрока;
- овладение основами методики проведения тренировочного занятия;
- формирование социально-психологической атмосферы команды;
- воспитание морально-волевых качеств;
- выполнение разрядных требований.

### Общефизическая подготовка.

**ДЕВУШКИ:** развитие координации, гибкости, ловкости, поддержание достигнутого уровня развития общей и скоростной выносливости, скорости, скоростно- силовых и силовых качеств.

**ЮНОШИ:** развитие скоростно-силовых, скоростных качеств, скоростной и общей выносливости, координации (точность движения, равновесия, сложной координации) поддержание достигнутого уровня развития силы, быстроты, гибкости.

### Специальная подготовка.

Выполнение изученных технических приёмов с активным противодействием и в усложненных условиях. Совершенствование техники владения мячом. Сочетание различных вариантов перемещения и технических элементов (ловля, передача, бросок).

Совершенствование ведения мяча. Выполнение тактических групповых и индивидуальных действий в высоком скоростном режиме, условиях, приближенных к соревновательным. Повышение интенсивности занятий.

Воспитание самостоятельности, гибкости мышления, решительности, психологической выносливости в процессе игры, способности быстро принимать решение в изменившейся игровой обстановке. Развитие специфической координации, качеств необходимых при выполнении ловли, передачи и бросков мяча. Упражнения для подготовки игроков различного амплуа.

### Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения: сочетание выполнения различных способов передвижения, остановок, поворотов в усложнённых условиях; сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приёмов в усложненных условиях.

Техника владения мячом. Ловля мяча: сочетание выполнения различных приёмов ловли мяча в условиях жёсткого сопротивления. Передачи мяча: скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол; откидка. Броски мяча: бросок мяча над головой (полукрюк, крюк); бросок мяча с поворотом в движении, после прохода вдоль лицевой линии с правой и левой стороны; бросок мяча в движении с одного шага; бросок мяча с дальней дистанции; бросок мяча с дальней дистанции; бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приёмов нападения в усложнённых условиях; сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудалённых от щита, в условиях жесткого сопротивления. Ведение мяча: ведение мяча с поворотом кругом; чередование выполнения различных способов ведения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Техника защиты.

Техника передвижения. Передвижения: сочетание способов передвижения с выполнением технических приёмов игры в защите при групповых и командных взаимодействиях.

Техника овладения мячом. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита; накрывание мяча сзади при броске в корзину.

#### Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча. Перемещения в зонах действия центрального игрока, крайнего нападающего, защитника; выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке; выбор места и момента для групповых взаимодействий игроков, выполняющих различные игровые функции.

Индивидуальные действия игрока с мячом. Адекватное применение технических приёмов нападения в условиях, свойственных выполняемой игровой функции в команде.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков – «заслон в движении»; взаимодействие трёх игроков – «сдвоенный заслон»; взаимодействие трёх игроков – «скрестный выход»; применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющими различные игровые функции в соответствующих позициях; применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения; применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга, применение изученных взаимодействий всистеме быстрого прорыва.

Командные действия: нападение с двумя центровыми игроками, нападение перегрузкой; применение комбинаций при введении мяча в игру.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Применение блокировки в борьбе за отскочивший от щита мяч; противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.

Групповые действия. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении»; противодействие взаимодействию трёх игроков – «сдвоенному заслону»; противодействие взаимодействию трёх игроков – «скрестному выходу»; противодействие изученным взаимодействиям игроков различных игровых функций, в соответствующих позициях по отношению к корзине.

Командные действия. Система зонной защиты 2-3 и 2-1-2; сочетание личной и зонной систем защиты в процессе игры. Смена систем игры в защите при введении мяча из-за боковой линии, после забитого мяча; пробивание штрафного броска, спорных мячей т.п.

#### Интегральная подготовка.

Упражнения для совершенствования навыков технических приёмов посредством многократного выполнения тактических действий. Многократное выполнение тактических действий с целью развития специальных физических качеств.

Переключения при выполнении технических приёмов нападения и защиты в различных сочетаниях (в объёмах программы). Переключение при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках командных - отдельно в нападении и защите, в защите и нападении, отдельно в индивидуальных, групповых и командных.

Тренировочные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Игры уменьшенным составом (4-3, 2-3, 3-3, 2-2).

Игры полным составом с командами групп сходного возраста или старшей. Контрольные игры проводятся с целью подготовки к соревнованиям, проверки усвоения тренировочного материала и решении тренировочных задач в условиях, близким к соревновательным

Календарные игры. Повышение уровня игровых навыков посредством участия в соревнованиях. Преимущество заданий в тренировочных и контрольных играх и установке на игру.

### **Тренировочный этап (этап углубленной спортивной специализации) четвёртого, пятого года спортивной подготовки**

Задачи воспитательного процесса:

- сохранение приобретенного уровня развития физических качеств;
- совершенствование физических качеств с учётом сенситивных периодов;

- совершенствование физической подготовленности, направленных на развитие специальных качеств;
- совершенствование ранее изученных технических приёмов и тактических комбинаций;
- изучение взаимодействий игроков в нападении против смешанной системы защиты;
- изучение взаимодействий игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва;
- индивидуализация подготовки занимающихся в соответствии с амплуа игрока;
- совершенствование морально-волевых качеств в сложных условиях официальных соревнований;
- расширение календаря соревнований;
- воспитание команды, как самостоятельного, способного к самоуправлению коллектива;
- судейство на соревнованиях районного значения;

#### Общеспортивная подготовка.

**ДЕВУШКИ:** сохранение приобретённого уровня развития скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, быстроты, ловкости, координации, гибкости.

**ЮНОШИ:** сохранение уровня развития силовых, скоростных (частота движений) качеств, координационных способностей.

Совершенствование общей и скоростной выносливости, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств.

#### Специальная подготовка.

Все технико-тактические действия выполняются на высокой скорости, активным противодействием соперника. В тактических взаимодействиях игроков используются неожиданные и скрытые виды передач. В упражнениях для совершенствования владения мячом включаются упражнения в жонглировании и вращении, особое внимание уделяется скоростному дриблингу и финтам. Разучиваются сложные комбинации с одним центровым, двумя центровыми. Индивидуальная работа с игроками разного амплуа принимает большое значение в тактико-технической подготовке.

Совершенствование ловкости направлено на принятие альтернативных решений при дефиците времени. Большое внимание уделяется совершенствованию скоростно-силовых качеств и «взрывной» силы.

Продолжается совершенствование морально-волевых качеств в условиях ответственных соревнований.

#### Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения. Рывки с пробеганием отрезков 5-10 метров (изменение исходных положений). Ускорения по прямой после выхода с дуги. То же приставными шагами. Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приёмов нападения при пассивном сопротивлении защитников, в условиях, приближенном к игровым. Прыжки вверх с разворотом от 90 до 360 градусов.

Техника владения мячом. Передача мяча в прыжке, с поворотом на 180 градусов. Жонглирование двумя мячами (перебрасывание мячей на вытянутых руках вверх в движении, шагом, бегом). Передачи мяча изученными способами в сторону, назад на месте. Передачи мяча после ведения сопровождающему партнёру (в движении по кругу и при построениях парами, передвигаясь вдоль боковой линии). Скрытые передачи. Передачи мяча на скорость и внезапность. Чередование различных способов передач в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Ведение мяча с различными комбинациями сочетания шагов. Проходы с места при активном противодействии. Ведение мяча по дугам, скрытые передачи в области штрафного броска. Финт на бросок—проход с ведением, передача партнёру, входящему в область штрафного броска. Финт на бросок со средней дистанции и проход к щиту.

Бросок мяча одной рукой с места, с разворотом вправо, влево. Бросок «крюком» в прыжке. Броски изученными способами с места и в движении, с сопротивлением защитника.

Техника защиты.

Техника передвижения. Передвижения защитника при движении нападающего с мячом по направлению прямо перед щитом. Сочетание способов передвижения, исходных положений, стойки, остановок, поворотов с использованием сигналов. Сочетание способов передвижений с техническими приёмами игры в защите.

Техника овладения мячом. Накрывание и отбивание мяча при броске в движении. Остановка нападающего и овладение мячом, отскочившим от кольца или щита. Сочетание способов передвижения в защите с выбиванием, вырыванием, перехватом, отбиванием и овладением мячом, отскочившем от своего щита или кольца.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча. Выбор места для действий в зависимости от индивидуальных особенностей игроков и выполняемых им функций в команде.

Индивидуальные действия с мячом. Выбор способов владения мячом, перемещений, финтов и их сочетаний при действиях на максимальной скорости, в условиях жесткого противодействия. Применение индивидуальных тактических действий в рамках изученных групповых взаимодействий, связанных с принятием решения (передача или бросок в корзину; бросок или продолжение взаимодействия; бросок или проход под щит).

Групповые действия. Взаимодействия трёх игроков «наведение на двух». Применение изученных взаимодействий при быстром прорыве. Применение комбинаций в ходе изученных систем нападения, на максимальной скорости.

Командные действия. Нападение против зонной системы защиты: 1-2-2 и 1-3-1. Нападение против смешанной системы защиты 3-2. Нападение против зонного и личного прессинга по всей площадке.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места в защите, с учётом особенности действий и выполняемой функции нападающего. Выбор времени, способов взаимодействия и их сочетаний, при завершающих действиях нападающих, с учётом игровых функций и применяющихся систем игры.

Групповые действия. Применение изученных групповых взаимодействий в условиях зонной и смешанной систем защиты, а также системе личного прессинга, с учетом выполняемых игровых функций.

Командные действия. Применение зонной системы защиты 1-2-2, 1-3-1. Применение смешанной системы защиты 3-2. Варианты комбинирования различных систем защиты в ходе игры, в зависимости от изменения командной тактики нападения соперника.

Интегральная подготовка.

Многочисленное выполнение упражнений технической подготовки с повышенной интенсивностью, с целью развития специальных физических качеств. Упражнения на переключения в выполнении технических приёмов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки, с целью совершенствования навыков технических приёмов и развития специальных качеств баскетболиста. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки, с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приёмов и специальных качеств. Тренировочные игры с включением заданий по технике и тактике в объёме программы данного года спортивной подготовки, направленные на выбор действий в защите и нападении, в зависимости от сложившейся игровой обстановки. Выполнение установок на игру с целью устранения недостатков, выявленных в результате анализа контрольных игр и официальных встреч. Календарные игры. Расширение игровой практики. Установка на игру. Разбор игр.

**4.2 Учебно-тематический план**  
**Учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.



Практическая часть программного материала распределена на 52 недели непрерывного процесса спортивной подготовки с учетом самостоятельной работы спортсменов.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам – основными структурными блоками планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы:

- подготовительный период (общеподготовительный и специально-подготовительный);
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- переходный.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специальноподготовительный (3—4 месяца). Основными задачами данного периода являются активизация функций организма, изучение нового материала (на ловкость, скорость, координацию). Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность периода составляет три недельных микроцикла. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специальноподготовительного – увеличивается.

**Соревновательный период.** Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

**Переходный период.** Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Примерное распределение нагрузки по микроциклам представлена в таблице

№23

**Примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки:**

Этапы спортивной подготовки	Группы начального этапа спортивной подготовки	Группы тренировочного этапа спортивной подготовки
<p><b>Подготовительный этап.</b></p>	<p>Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки, изучение базовых приемах игры в баскетбол.</p> <p>Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.</p> <p>Специально-подготовительный этап Задачи специально-подготовительного этапа – увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения и передачи мяча, бросков мяча. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p>	<p>Задача подготовительного этапа – обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период. Подготовительный этап условно делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный. Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение нового материала, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p> <p>Специально-подготовительный этап - задачи специально-подготовительного этапа заключаются в увеличении объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения, передачи мяча, бросков мяча. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p>
<p><b>Предсоревновательный этап.</b></p>	<p>Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного</p>	<p>Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. На</p>

	<p>материала. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p>	<p>этом этапе снижается объём тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличения скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 5-5. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p>
<p><b>Соревновательный этап.</b></p>	<p>В соревновательном микроцикле первого года тренировки проводятся 3 подвижные игры через день отдыха, второго и третьего годов тренировок – 3-5 игр. Длительность этапа составляет один недельный микроцикл.</p>	<p>Основной задачей соревновательного периода является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 подряд. Длительность этапа составляет 7-10 дней.</p>
<p><b>Переходный этап.</b></p>	<p>Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недельных микроцикла.</p>	<p>Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недель микроцикла.</p>

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» основаны на особенностях вида спорта «баскетбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта

«баскетбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «баскетбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «баскетбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

### **6.1 Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки**

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

*Материально-технические условия:*

- ✓ обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- ✓ наличие тренировочного спортивного зала;
- ✓ наличие тренажерного зала;
- ✓ наличие раздевалок, душевых;
- ✓ наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку,

заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) ;обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 24-25);

- ✓ обеспечение спортивной экипировкой (таблица №26);
- ✓ обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- ✓ обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- ✓ медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблицах №№24-26

**Таблица №24**

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	20
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	4
4.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
5.	Корзина для мячей	штук	2
6.	Мяч баскетбольный	штук	30
7.	Мяч волейбольный	штук	2
8.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
9.	Мяч теннисный	штук	10
10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
12.	Свисток	штук	4
13.	Секундомер	штук	4
14.	Скакалка	штук	24
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойка для обводки	штук	20
17.	Утяжелитель для ног	комплект	15
18.	Утяжелитель для рук	комплект	15
19.	Фишки (конусы)	штук	30
20.	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

Таблица № 25

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч баскетбольный	штук	на обучающегося	-	-	1	1

## Обеспечение спортивной экипировкой

таблица №26

спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гольфы	пар	на обучающегося	-	-	2	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
4.	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1

6.	Майка	штук	на обучающегося	1	1-	4	1
7.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1
8.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-
9.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1
10.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
11.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
12.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
13.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1
14.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2
15.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на обучающегося	1	1	3	1
16.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1

## 6.2 Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

*Кадровые:*

- ✓ укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- ✓ уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников;(указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП)
- ✓ непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом

Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «баскетбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров-преподавателей.

### **6.3 Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации Программы**

*Организационные условия:*

- ✓ обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
- ✓ соблюдение возрастного контингента;
- ✓ отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников;

*Временно-пространственные:*

- ✓ соблюдение расписания занятий;
- ✓ определение места реализации программы;

*Психолого-педагогические условия:*

- ✓ преимущество содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексии, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

*Санитарно-гигиенические условия:*

- ✓ соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплого режима и санитарных правил.

*Социально-бытовые условия:*

- ✓ соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;
- ✓ охрана труда.

*Информационно-методические условия:*

- ✓ федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»;
- ✓ наличие дополнительной образовательной программы;
- ✓ своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).



При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерств и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

#### **Перечень информационного обеспечения**

1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе. Автореферат. Омск, 2010 с.- 21
2. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. Физкультура в школе - 2010 №7 с.15-17.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
4. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол. Минск: Полынья. 2011 - 111с.
5. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. М.: Просвещение, 2012 - 111с. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура спорт, 2011.-543 с.
6. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с.
7. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮСШОР – М., 2009.
8. Железняк Ю.Д., Чачин А.В. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮСШОР – М., 2004.
9. Книга тренеров НБА. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола. М. «Эксмо». 2017 -368 стр.
10. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
11. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
12. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
13. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М.,1998.
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я.Набатниковой. - М., 1982.
15. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
16. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
17. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. -М., 2000.
18. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол. Учебное пособие, - Алма-Ата, 2010-82с.
19. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения группам начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 2013 - 60с.

### *Интернет сайты*

Сайт Министерства Спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>Сайт

Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru>

Сайт Международного олимпийского комитета: <http://www.olympic.org>Сайт

Российского антидопинговое агентство: <http://www.rusada.ru>

### *Литература, рекомендуемая для подготовки педагогов*

1. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л. Б. Кофмана. - М., 1998.
2. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М.,1998.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я.Набатниковой. - М., 1982.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
5. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
6. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

### *Литература, рекомендуемая для занимающихся*

1. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я.Набатниковой. - М., 1982.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
4. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.

**Примерные тестовые задания по теме: "Баскетбол"**

1. В каком году был изобретён баскетбол:
  - а) 1891 +
  - б) 1900
  - в) 1918
  
2. Кто изобрёл баскетбол:
  - а) Чемберлен
  - б) Нейсмит +
  - в) Коннолли
  
3. Когда была создана Международная федерация баскетбола:
  - а) 21 июня 1940 года
  - б) 5 декабря 1955 года
  - в) 18 июня 1932 года +
  
4. Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу:
  - а) III О.И. в Сент-Луисе +
  - б) I О.И. в Афинах
  - в) VIII О.И. в Париже
  
5. Когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу:
  - а) 1924 год
  - б) 1896 год
  - в) 1904 год +
  
6. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр:
  - а) 1908 год, IV О.И., Лондон
  - б) 1936 год, XI- О.И. в Берлине +
  - в) 1952 год, XV О.И., Хельсинки
  
7. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?
  - а) XVII О.И. – Рим, 1960 год
  - б) XIV О.И. – Лондон, 1948 год
  - в) XXI О.И. – Монреаль, 1976 год +
  
8. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами:
  - а) XX О.И.- Мюнхен, 1972 год +
  - б) XVIII О.И.- Токио, 1964 год
  - в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год
  
9. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
  - а) остановки
  - б) пасы
  - в) ловлю +
  
10. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
  - а) пасы
  - б) передачи +
  - в) повороты
  
11. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
  - а) ведение мяча +
  - б) повороты
  - в) перебежки
  
12. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
  - а) остановки

- б) броски в корзину +
- в) развороты

13. Технику передвижений в баскетболе составляет:

- а) ходьба, бег +
- б) ловлю
- в) бросок мяча

14. Технику передвижений в баскетболе составляет:

- а) бросок мяча
- б) броски в корзину
- в) прыжки +

15. Технику передвижений в баскетболе составляет:

- а) остановки
- б) ловлю
- в) передачи мяча

16. Технику передвижений в баскетболе составляет:

- а) передачи мяча
- б) повороты +
- в) броски в корзину

17. Сколько человек играют на площадке в составе одной команды:

- а) 6
- б) 10
- в) 5 +

18. Из США баскетбол проник вначале в:

- а) Великобританию, Францию, Германию, Китай, Японию
- б) Китай, Японию, Филиппины +
- в) Германию, Францию, Россию, Латвию, Южную Америку

19. Размеры баскетбольной площадки:

- а) 12м. X 24м.
- б) 9м. X 18м.
- в) 14м. X 26м. +

20. На какой высоте находится баскетбольная корзина:

- а) 300 см.
- б) 305 см. +
- в) 260 см.

21. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу:

- а) 24 сек. +
- б) 30 сек.
- в) 20 сек.

22. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:

- а) 3
- б) 2 +
- в) 4

23. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки:

- а) 10 сек.
- б) 18 сек.
- в) 8 сек. +

24. Продолжительность игры в баскетбол:

- а) 4 тайма по 15 минут
- б) 4 тайма по 10 минут +
- в) 2 тайма по 20 минут

25. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии:

- а) 3 очка
- б) 2 очка

в) 1 очко +

26. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов:

а) 5

б) 4 +

в) 3

27. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча:

а) 5 сек. +

б) 3 сек.

в) 7 сек.

28. Обучение передачам в движении необходимо начинать после овладения занимающимися техникой разновидностей ловли и передач мяча на месте и остановки двумя шагами с:

а) броском в корзину

б) передачей мяча

в) ловлей мяча +

29. Групповой отбор мяча используется чаще всего:

а) при активной защите и прессинге +

б) на половине площадки соперника

в) при явном проигрыше команды

30. Выбор способа и траектории передач зависит также от:

а) состояния покрытия спортивной площадки

б) характера противодействия соперника +

в) игровой сыгранности партнеров

**ПРОТОКОЛ ПРИЕМА НОРМАТИВОВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ \_\_\_\_\_ ЭТАПА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Вид спорта: Баскетбол

Тренер: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	нормативы						результат (зачет, незачет)
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								

Итоги: Сдали нормативы \_\_\_\_\_ человек

Не сдали нормативы \_\_\_\_\_ человек

% выполнения нормативов \_\_\_\_\_

Нормативы принял: \_\_\_\_\_

### Требования техники безопасности на занятиях по баскетболу

<p><b><i>Требования безопасности перед началом занятий</i></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;</li> <li>- проверить надежность установки и крепления стоек и другого спортивного оборудования;</li> <li>- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке;</li> <li>- провести разминку;</li> <li>- тщательно проветрить спортзал;</li> </ul>
<p><b><i>Требования безопасности во время занятий</i></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя;</li> <li>- строго соблюдать правила проведения подвижной игры;</li> <li>- избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;</li> <li>- при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.</li> <li>- внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.</li> </ul>
<p><b><i>Требования безопасности по окончании занятий</i></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения.</li> <li>- организованно покинуть место проведения занятий.</li> <li>- снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.</li> </ul>
<p><b><i>Требования безопасности в аварийных ситуациях</i></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.</li> <li>- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.</li> <li>- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.</li> <li>- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.</li> </ul>



































