

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИГРОВЫХ  
ВИДОВ СПОРТА ГОРОДА ЮЖНО-САХАЛИНСКА»**

Рассмотрено и принято к  
исполнению тренерским  
советом  
Протокол № 8  
от «25» 08 2023 года

Утверждено:  
Директор МБУ ДО  
«СШ игровых видов спорта  
г. Южно-Сахалинска»  
А.Р. Куряев  
от «25» 08 2023 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»**

Срок реализации программы:  
на этапе начальной подготовки – 3 года  
на учебно-тренировочном этапе – 5 лет  
на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Разработчики программы:  
И Г. Шушунова, инструктор-методист

г. Южно-Сахалинск  
2023г.

## Содержание

<b>I.</b>	<b>ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>	
1.1.	Нормативная часть	3
1.2.	Цель программы	3
<b>II.</b>	<b>ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	4
2.1.	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	6
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:	7
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	12
2.5.	Календарный план воспитательной работы	13
2.6.	Планы антидопинговых мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	18
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических и восстановительные мероприятия	19
<b>III.</b>	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ</b>	21
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.	21
3.2.	По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:	22
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации обучающихся по итогам и этапам спортивной подготовки. Вопросы для теоретического тестирования	25
<b>IV.</b>	<b>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»</b>	38
4.1.	Программный материал для практических занятий по этапам подготовки	38
4.1.1.	Этап начальной подготовки	42
4.1.2.	Учебно-тренировочный этап подготовки	56
4.1.3.	Этап совершенствования спортивного мастерства	92
4.2.	Учебно-тематический план	100
<b>V.</b>	<b>ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	103
<b>VI.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	103
6.1.	К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы	104
6.2.	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	105
6.3.	Информационно-методические условия реализации программы	109

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» (далее -Программа) 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» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 №1006) , в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007 № 50 ст.6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071) частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, №53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 21 декабря 2022г.

2.1 Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности, предусмотреть тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий , педагогического и медицинского контроля).

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

**2.1. 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**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15-22
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12-18
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6-12
Для спортивной дисциплины «баскетбол 3x3»			
Этап начальной подготовки	3	8	15-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	8-14
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6-10

**Группа начальной подготовки (НП)** (1- 3 года обучения)– зачисляются учащиеся, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта баскетбол, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий баскетбол и выполнение контрольных нормативов по общефизической подготовке для зачисления на тренировочный этап подготовки.

### **Общие задачи этапа начальной подготовки:**

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.

6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини- баскетбола.

**Тренировочный этап- (этап спортивной специализации).** На этом этапе осуществляются формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.

Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнившие нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

#### **Общие задачи тренировочного этапа**

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение отдельными приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Овладение основами тактики командных действий.
7. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу

Тренировочный этап включает в себя два периода подготовки:

1. Этап начальной специализации
2. Этап углубленной специализации

#### **Задачи начальной специализации (1- 3 года обучения)**

Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.

1. Обучение приемам игры («школа техники»), совершенствование их в тактических действиях.
2. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии. Четкой специализации по амплуа еще нет.
3. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района и товарищеские матчи среди школ в своей возрастной категории, а также участие в районных соревнованиях по различным видам спорта.

#### **Задачи углубленной специализации (4 – 5 года обучения)**

Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренированности и соревновательной выносливости.

1. Обучение приемам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательной.
2. Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.

3. Специализация по амплуа. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного баскетболиста.
4. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (Настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода).

### **Этап совершенствования спортивного мастерства (1 год обучения)**

На этом этапе осуществляются повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

#### **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

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

**Формы организации деятельности учащихся:** групповая, индивидуальная, смешанная.

Дети объединены в группы по возрасту, что позволяет осуществлять дифференцированный возрастной подход в организации образовательной деятельности и в определении форм обучения.

**Основные формы организации учебного занятия:** практическая работа (тренировки) по развитию специальных двигательных качеств, соревновательная деятельность, направленная на использование приобретенных двигательных качеств в процессе соревнований по виду спорта.

**Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, смешанные. Смешанная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;
- соревнования;
- эстафеты.

**Основные средства обучения:**

- общеразвивающие упражнения;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы по баскетболу:**

- тестирование;
- опрос;
- турнир по баскетболу (стрит-баскету), (кэс-баскет);

Основные формы, методы и технологии, используемые в программе.

При выборе метода изложения материала учитывается уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности.

**Методы обучения:**

*Словесные*

В основу этих методов положено слово как источник информации. Поэтому для изучения материала используется рассказ, беседа, лекция. Беседы о видах спорта и их особенностях. Инструкции, которые применяются при тренировочной и соревновательной деятельности. Правила техники безопасности при проведении тренировок и спортивных соревнований.

*Наглядные*

Подразделяются на иллюстрационные (плакаты, картинки) и демонстрационные (просмотр видеороликов, слайдов, видео трансляции и т.д.).

*Практические*

Помогают выявить эффективность тех или иных форм спортивной тренировки, тактику построения соревновательной деятельности.

*Педагогические технологии*

При выборе педагогической технологии учитывается уровень подготовки детей, возраст, индивидуальные особенности и двигательные способности детей.

*Технология сотрудничества* – технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скреплённой взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

*Личностно-ориентированное обучение* – в центре внимания – личность ребёнка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приёмы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и развить двигательные способности каждого ребёнка.

*Развивающее обучение* – создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми, при которых учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума.

При обучении по данной программе необходимо учитывать психофизиологические особенности учащихся:

для возраста (8-9 лет) – создавать «ситуацию успеха»;

для учащихся 9-16 лет – поддерживать и развивать их спортивные успехи.

**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)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия	-	14	18



	по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям			
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
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

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	3	3	5
Отборочные	-	-	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3
Игры	10	10	30	40	40
Контрольные	-	-	10	10	5
Отборочные	-	-	1	1	1
Основные	-	-	3	3	5
Игры	-	-	20	20	20

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды Подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки			Этап тренировочный					Этап совершен ствования	
		До года	Свыше года		До 3-х лет			Свыше трех лет			спортивн ого мастерств а
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5 час.	4,5 час.	6 час.	8 час.	8 час.	12 час.	12 час.	12 час.	18 час.	
		Максимальная продолжительность одного учебного-тренировочного занятия в часах									
		2 час.	2 час.	2 час.	3 час.	3 час.	3 час.	3 час.	3 час.	4 час.	
		15-20 чел.	15-20 чел.	15-20 чел.	12-18 чел.	12-18 чел.	12-18 чел.	12-18 чел.	12-18 чел.	12-18 чел.	6-10 чел.
		1.	Теоретическая подготовка	8	8	8	8	8	20	20	20
2.	Общая физическая подготовка	52	52	58	68	68	70	70	70	90	
3.	Специальная физическая подготовка	20	20	40	56	56	90	90	90	126	
4.	Техническая подготовка	74	74	72	92	92	140	140	140	200	
5.	Тактическая подготовка	32	32	40	68	68	100	100	100	142	
6.	Интегральная подготовка	40	40	78	86	86	80	80	80	126	
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10	22	22	40	40	40	84	
8.	Восстановител ьные мероприятия	1	1	1	3	3	30	30	30	52	
9.	Инструкторска я и судейская практика	-	-	-	3	3	30	30	30	60	
10.	Контрольные мероприятия	3	3	3	5	5	16	16	16	18	
11.	Медико- биологические мероприятия	3	3	-	2	2	6	6	6	8	
12.	Психологическ ая подготовка	1	1	2	3	3	2	2	2		
13.	Всего:	234	234	312	416	416	624	624	624	936	

\*В программе недельная норма часов устанавливается исходя из наличия спортивных сооружений или учебно-тренировочного времени в спортивных сооружениях Учреждения.

\*Пункты 1-13 предусматривают минимальные значения недельной учебно-тренировочной нагрузки.

## Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

*Воспитательные средства:*

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.
- *Основные воспитательные мероприятия:*
- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее.

Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- просмотр игр</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровье сбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- беседы о вреде наркомании и табакокурения</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного</li> </ul>	В течение года

		<p>процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</p> <p>- здоровое питание с применением наглядного пособия</p> <p>- как</p>	
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	<p>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)</p>	<p>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</p> <p>- участие в шествиях и городских мероприятиях</p> <p>- Культура общения</p> <p>- Ценности в жизни человека</p>	В течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <p>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</p> <p>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</p>	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p><b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b></p> <p>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</p> <p>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</p> <p>- правомерное поведение болельщиков;</p> <p>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</p> <p>- ...</p>	В течение года

## **2.6. Планы антидопинговых мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- 1.Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- 2.Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- 3.Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- 4.Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- 5.Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- 6.Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- 7.Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

#### План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению



	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</b>	1-2 раза в год
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</b>	По назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</b>	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</b>	1-2 раза в год

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в МБУ «Спортивная школа игровых видов спорта города Южно-Сахалинска».

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

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

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить план-конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Наблюдением тренера.
5. Составить план-конспект учебно-тренировочного занятия и провести занятие с командой в общеобразовательной школе, в спортивной школе.
6. Провести подготовку команды группы, класса к соревнованиям.
7. Руководить командой группы, класса на соревнованиях.

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

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

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». На этапе углубленной специализации необходимо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по спортивной школе или СРОО «Сахалинская федерация баскетбола».

### План инструкторской и судейской практики

группа	Год обучения	Минимум знаний и умений учащихся
Учебно-тренировочная	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов. Выполнение обязанностей тренера на занятиях. Способность наблюдать за выполнением упражнений другими учащимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. – <b>В течении года</b>
	2	
	3	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила соревнований, знать правила заполнения протокола- <b>В течении года</b>
	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими учащимися. Судейство: знать правила судейства соревнований, знать правила заполнения протокола. - <b>В течении года</b>
	5	Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. Судейство: знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству соревнований, знать правила заполнения протокола. - <b>В течении года</b>
Этап совершенствования спортивного мастерства		Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Судейство: знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах. - <b>В течении года</b>

### 2.8. Планы медицинских, медико-биологических и восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

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

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

Во избежание травм рекомендуется:

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

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

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

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

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

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

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

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

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного

питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма.

Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

а) Углубленное медицинское обследование **2 раза в год (ноябрь, декабрь и апрель) согласно плану физкультурного диспансера.**

- врачебный осмотр терапевта;

- врачей -специалистов: окулиста, хирурга, невропатолог, стоматолог, дерматолог;

-антропометрия; электрокардиограмма; анализ мочи и крови.

### **III.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.**

Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки вида спорта баскетбол определяются в Программе и учитываются при:

- формировании групп на этапах спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (спортивной специализации);

- составлении индивидуальных планов;

- составлении Календарного плана.

Учебный год начинается с 1 сентября. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Расписание занятий (тренировок) составляется тренером-преподавателем в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха учащихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно – гигиенических норм. Содержание учебно-тренировочных занятий должно соответствовать утвержденным учебным программам.

Продолжительность одного занятия ежедневно не должна превышать:

- в группах спортивно- оздоровительной направленности и начальной подготовки – двух астрономических часов (один астрономический час равен 60 минутам);
- в учебно-тренировочных группах – трех часов;
- в группах этапа совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

Минимальный возраст зачисления в спортивную школу на отделение баскетбол - 8 лет.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, используется система спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Спортивная школа для наиболее перспективных выпускников, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивного совершенствования, может предоставить возможность прохождения стажировок сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

**3.2. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:**

3.2.1. На этапе начальной подготовки:

- овладеть основами техники вида спорта «баскетбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

3.2.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### 3.2.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2.4. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» направлены:

- а) 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»;
  - изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «баскетбол»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья.

-сформирование основных физических качеств: сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость; специфичных для баскетбола качеств: быстрота движений и прыгучесть, игровая ловкость, скоростно-силовые качества, взрывная сила; качества, необходимые для выполнения броска и др.;

- раскрытие значения физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;

- освоение технико-тактической подготовки баскетболиста;

- сформированность личностных и морально-волевых качеств спортсмена;

- приобретение навыков соревновательной деятельности.

Для оценки деятельности обучающихся на этапе начальной подготовки предусмотрена система критериев:

- стабильность состава обучающихся;

-динамика индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;

-уровень спортивных достижений обучающихся;

- уровень соревновательной подготовки;

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «баскетбол»;

-формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «баскетбол»;

-обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

- раскрытие значения физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;

- сформированность личностных и морально-волевых качеств спортсмена;

- сформированность соревновательной деятельности;

- приобретение навыков инструктора-общественника и судьи по спорту, профессиональная ориентация обучающихся.

Для оценки деятельности обучающихся на тренировочном этапе предусмотрена система критериев:

- стабильность состава обучающихся;

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;

- уровень освоения основ техники и тактики баскетбола, навыков гигиены и самоконтроля;

- уровень соревновательной подготовки;

- уровень спортивных достижений обучающихся.

в) На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;



обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;  
сохранение здоровья.

Для проведения учебно-тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера по виду спорта баскетбол привлекается дополнительно второй тренер при условии одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки с учетом особенностей осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта баскетбол определяется локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Лицам, проходящим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность зачисления в спортивно-оздоровительные группы при их наличии.

С учетом специфики вида спорта баскетбол определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта баскетбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

При объединениях в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности, рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов.

Перевод учащихся, в т. ч. досрочно, в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольно- переводных нормативов общей и специальной физической подготовки. Учащимся, не выполнившим предъявленные требования, рекомендуется предоставить возможность продолжить обучение в спортивно-оздоровительных группах при их наличии.

Контрольно- переводные испытания проводятся два раза в год: в сентябре и в мае.

Полный врачебный контроль за состоянием здоровья вновь зачисленных осуществляется фельдшером при поступлении в спортивную школу. Контроль за

здоровьем и физическим развитием учащихся на этапах углубленно специализации осуществляется врачом-физкультурным диспансером.

Выпускниками считаются учащиеся, которые прошли полный курс обучения в тренировочных группах и выполнили необходимые контрольно-переводные нормативы, усвоили теоретические знания общеобразовательной программы, имеющие навыки судейства соревнований и разряды ЕВСК.

### 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации обучающихся по итогам и этапам спортивной подготовки

#### Вопросы для теоретического тестирования

#### 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. Нормативы 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	
			9,0	9,4
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	
			3,0	3,4
<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»	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)  
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного  
мастерства 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	
			36	15
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			8,6	9,4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			39	34
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			60	65
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			2,6	2,9
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

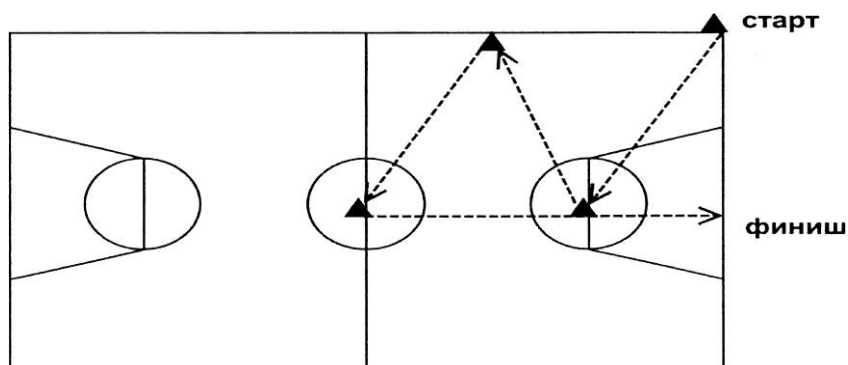
## Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке по виду спорта «баскетбол»

### УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

#### Описание тестов: 1. Передвижение

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

Инвентарь: 3 стойки



#### 2. Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу тренера-преподавателя дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч

Общеметодические указания (ОМУ):

1) для ГНП

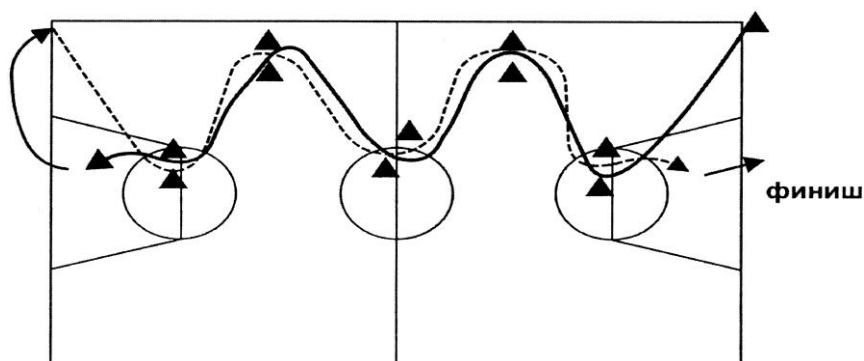
- перевод выполняется с руки на руку
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для УТГ

- перевод выполняется с руки на руку под ногой
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

3) для ГСС

- перевод выполняется руками на руку за спиной
- задание выполняется 4 дистанции (8 бросков) Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с [ Пр.  $25^м + 4_{\text{поп}} = 21^м$  ].

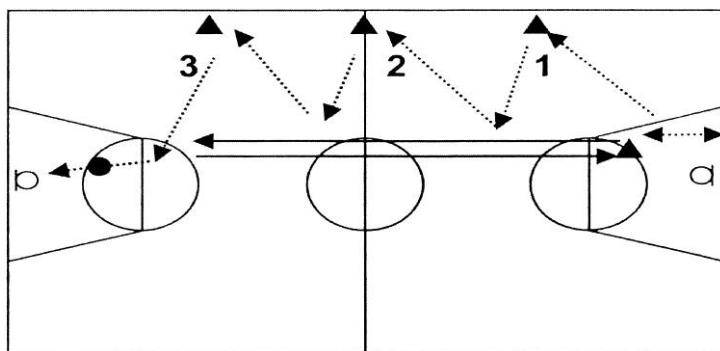


### 3. Передачи мяча

Игрок стоит у лицевой линии. Начинает движение к противоположному кольцу, выполняет передачу помощнику № 1, получает мяч передает его помощнику № 2 и также помощнику № 3. После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу. ОМУ:- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 с [ Пр. 30<sup>м</sup> + 2 поп. = 28<sup>м</sup> ].

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч



### 4. Броски с дистанции

Для ГНП

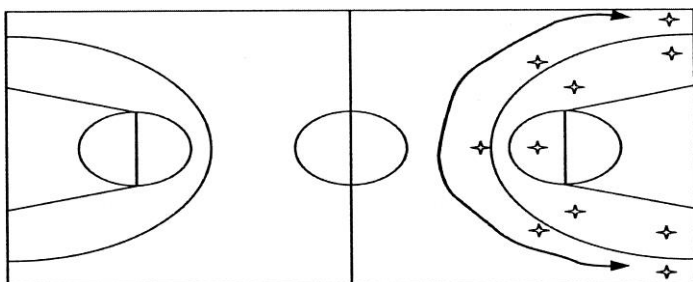
Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза - туда и обратно.

Фиксируется количество попаданий.

Для УТГ, ГСС

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин.

Фиксируется количество бросков и очков.



### Техническая подготовка

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Этап тренировочный					Этап спортивного совершенствования	
	Год обучения								
	1-й	2-3-й	1-	2-	3-й	4-й	5-й	1-й	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Прыжок толчком двух ног	+	+							
Прыжок толчком одной ноги	+	+							
Остановка прыжком		+	+						
Остановка двумя шагами		+	+						
Повороты вперед	+	+							
Повороты назад	+	+							
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+							
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+						
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+						
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+						
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+					
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+					
Ловля мяча одной рукой на месте		+							

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+				
Ловля мяча одной рукой в прыжке			+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+			

Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+	+		
Передача мяча двумя руками сверху	+	+						
Передача мяча двумя руками от плеча (отскоком)	+	+						
Передача мяча двумя руками от груди с отскоком	+	+						
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+						
Передача мяча двумя руками с места	+	+						
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+				
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+					
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+				
Передача мяча двумя руками			+	+	+			
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+	+		
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой сверху		+	+					
Передача мяча одной рукой от головы		+	+					
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+			-	-

1	2	3	4	5	6	7	8	9
передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+				
Передача мяча одной рукой с места	+	+						

Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+				
Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+	+	+	+	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+						
Ведение мяча с низким отскоком	+	+						
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+						
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+						
Ведение мяча по прямой	+	+	+					
Ведение мяча по дугам	-	+						
Ведение мяча по кругам	+	+	+					
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением Исправления			+	+	+	+	+	+
обводка соперника изменением скорости			+	+	+	+	+	+
обводка соперника с поворотом [и переводом мяча			+	+	+	+	+	+



1	2	3	4	5	6	7	8	9
Обводка соперника с переводом под ногой			+	+	+	+	+	+
Обводка соперника за спиной			+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)				+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+						
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+						
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+					
Броски в корзину двумя руками сверху вниз								+
Броски в корзину двумя руками (добивание)						+	+	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита			+	+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками с места	+	+	+					
Броски в корзину двумя руками 1 в движении	+	+	+	+				
Броски в корзину   двумя руками в прыжке			+	+	+			
Броски в корзину двумя руками (дальние)			+	+	+			
Броски в корзину двумя руками (средние)			+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+	+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	+					
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+	+	+	+				

Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+	+	+			
--	--	---	---	---	---	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+					
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой сверху вниз								+
Броски в корзину одной рукой (добивание)						+	+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)			+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)			+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)			+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+	+	+	+	+	+

### Тактика нападения

	Этапы начальной подготовки		Этап тренировочный					Этап спортивно го совершенс твования
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й
Выход для получения мяча	+	+						

Выход для отвлечения мяча	+	+						
Розыгрыш мяча		+	+	+				
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+					
Заслон			+	+	+	+	+	+
Наведение		+	+	+	+	+	+	
Пересечение		+	+	+	+	+	+	+
Треугольник			+	+	+	+	+	+
Тройка			+	+	+	+	+	+
Малая восьмерка				+	+	+	+	+
Скрестный выход			+	+	+	+	+	+
Сдвоенный заслон				+	+	+	+	+
Наведение на двух игроков				+	+	+	+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+	+
Система нападения через центрального				+	+	+	+	+
Система нападения без центрального				+	+	+	+	+
Игра в численном большинстве					+	+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+	+

### Тактика защиты

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Этап тренировочный					Этап спортивного совершенствования
	Год обучения							
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й
Противодействие получению мяча	+	+						
Противодействие выходу на свободное место	+	+						
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+					
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+	+	

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

### Вопросы для теоретического тестирования

#### Теоретический тест. Баскетбол.

1. Что такое баскетбол?
  2. Когда и где первый раз начали играть в баскетбол?
  3. Кто придумал игру в баскетбол?
  4. Когда состоялся первый матч?
  5. Когда были изданы первые официальные правила игры?
  6. Когда и где впервые начали играть в баскетбол в России?
  7. Что такое FIBA (ФИБА)?
  8. В каком году была создана Международная федерация баскетбола (FIBA)?
  9. Что такое НБА?
  10. В чем заключается цель игры?
  11. Сколько игроков в каждой команде?
  12. Требования к номерам игроков?
- А) Каждый игрок должен иметь номер на майке спереди и сзади; цифры должны быть однотонными, по цвету контрастными цвету майки, из материала шириной не менее 2 см. Цифры номера на спине – по высоте не менее 20 см, на груди – не менее 10 см. Команда может использовать номера от 4-го до 15-го. Игрокам одной команды не разрешается иметь одинаковые номера.

Б) Каждый игрок должен иметь номер на майке спереди ; цифры должны быть неоднотонными, по цвету контрастными цвету майки, из материала шириной не менее 4 см. Цифры номера на спине – по высоте не менее 30 см, на груди – не менее 10 см. Команда может использовать номера от 1-го до 15-го. Игрокам одной команды разрешается иметь одинаковые номера.

13.Права и обязанности капитана?

14.Обязанности и права старшего судьи?

15.В каких случаях в баскетболе применяют термины «живой мяч» и «мертвый мяч»?

16.Что представляет собой баскетбольная площадка? Размеры площадки?

17.На какой высоте от пола находится верхний край баскетбольной корзины?

18. Требования к баскетбольному мячу? Размеры баскетбольных мячей?

19.Какой из способов ловли мяча в баскетболе является наиболее простым и надежным?

20.Какие броски применяют баскетболисты при атаке кольца с дальней дистанции?

22. Что такое фол в баскетболе?

23.Самые известные баскетболисты мира?

24.Кто является Президентом Федерации баскетбола России?

25. В каком году советские баскетболисты обыграли команду США всего за три секунды до окончания финального матча?

26.Когда команда подлежит наказанию за командные фолы последующий фол пробивается штрафным броском?

27.Перечислите названия линий баскетбольной площадки?

28.Какие системы игры в защите применяются в баскетболе?

29.Какой системы защиты в баскетболе не существует:

а) зонная

б) интегральная

в) смешанная

30.Назовите первое правило, которым должен руководствоваться тренер, перед тем как давать задание на работу с отягощением:

а) результат

б) безопасность

в) интенсивность

31.Что стоит на первом месте в оценке выполнения техники вашего спортсмена:

а) качество движения

б) скорость выполнения упражнения

в) вес, который способен поднять спортсмен

32.Реакцией, которой свойственен один ответ на заранее известный сигнал, называется:

а) простая

б) сложная

в) обычная

33.Структура мотива:

а) потребность -блага-труд-цена труда

б) хочу-могу-надо

в) потребность в самореализации -в признании-социальная потребность -потребность в безопасности -физиологические потребности

34. Чем должна заканчиваться любая коммуникация тренера-со спортсменом:
- а) подчинением
  - б) благодарностью
  - в) положительной обратной связью
35. Какое количество тайм-аутов тренер может взять в первой половине, во второй и в овертайме:
- а) 2-3-2
  - б) 3-2-1
  - в) 2-3-1
36. Назовите три основные позиции в баскетболе, принятые в европейской классификации:
- а) маленький, большой, средний
  - б) разыгрывающий, забивающий, защищающийся
  - в) защитник, форвард, центровой
37. Какие элементы тактики могут быть использованы для ликвидации возможности быстрого выноса сразу после попадания мяча в кольцо командой соперника при пробитии штрафного броска.
- а) зонный прессинг
  - б) взятый тайм-аут либо ожидающий замену игрок вашей команды
  - в) двойной отбор на игрока с мячом
38. Какое минимальное количество игроков необходимо для продолжения матча, при условии, что на скамейке запасных не осталось никого:
- а) 3
  - б) 2
  - в) 1
39. Какое количество коридоров в переходном нападении можно выделить в современном баскетболе:
- а) 5
  - б) 3

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»**

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Содержание учебных программ разрабатывается индивидуально тренером преподавателем с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, школьников, местных климатических условий и состоянии учебно-материальной базы. Педагогические работники могут разрабатывать авторские программы, утверждаемые педагогическим (методическим) советом Учреждения.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапе спортивного совершенствования мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера по виду спорта баскетбол привлекается дополнительно второй тренер при условии одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Программный материал для всех этапов подготовки распределён в соответствии с возрастными особенностями, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров–преподавателей.

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как на тренировке, и как самостоятельный урок. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия. Целесообразно проводить просмотр игр и тренировочных занятий команд, более высоких по классу.

Практический материал программы изучается на групповых тренировочных занятиях, в процессе соревнований, а также при выполнении индивидуальных и домашних занятий.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом иных.

Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в баскетболе. Тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков.

#### 4.1. Сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст								
	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Рост					+	+	+	+	
Мышечная масса					+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+	+					
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+		
Сила					+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)		+	+					+	+
Выносливость (анаэробные возможности)		+	+	+				+	+
Гибкость	+	+							
Координационные способности	+	+	+	+	+				
Равновесие			+	+	+	+	+		

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям является период до полового созревания, поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте юные баскетболисты освоили, возможно, больший объём двигательных навыков. Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 11-12 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, укреплению мышц, которые в обычных условиях развиваются слабо. В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями.

В 14-15 лет происходит значительный прирост силы. В этот период можно применять отягощения весом 60-70% от максимального, избегая задержек дыхания и



предельного количества повторений упражнения. Воспитание силы в этот период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростно-силовых способностей, и лишь в 16 лет у юношей создаются благоприятные возрастные предпосылки направленного развития силовых способностей.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (10-12 лет) – благоприятная предпосылка для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные и спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений. В возрасте 13-15 лет значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге.

Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 16 лет.

Физиологическая основа выносливости лежит в повышении сопротивления организма утомляемости. Большое значение в борьбе с утомляемостью имеют и волевые усилия. Ациклический характер движений в баскетболе усложняет выработку динамического стереотипа в деятельности дыхательной, сердечно-сосудистой и центральной нервной систем. Для того чтобы подготовить организм к подобной работе, необходимо упражнения с интенсивной нагрузкой чередовать с упражнениями малой нагрузки, а также применять большие нагрузки в начале тренировочных занятий и изменять характер упражнений.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка должна обеспечить разностороннее физическое развитие баскетболистов, развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, улучшения координационных способностей, расширения объёма двигательных навыков, повышения общей работоспособности организма, создания прочной базы для высокого спортивного мастерства. В процессе многолетней тренировки юных спортсменов удельный вес средств общей физической подготовки уменьшается, а специальной физической подготовки увеличивается.

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности специфические для баскетбола и содействовать быстрейшему освоению технических приёмов. Об уровне физической подготовленности судят по результатам контрольных нормативов, которые введены для каждого этапа подготовки.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных баскетболистов. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого тактического приёма решались и определённые тактические задачи. Тактическое мышление необходимо развивать постоянно в процессе каждого тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полным и неполным составами являются основой тактической подготовки баскетболистов.

Каждый обучающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекать

нападающих и цепко защищаться. Только после этого можно переходить к специализации по амплуа. При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами. Следует учитывать особенности девушек – их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке, недостаточный уровень физической работоспособности.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве.

#### **4.1.1. Группа начальной подготовки 1 год обучения**

##### **Учебный план для ГНП 1-го года обучения**

№	Содержание раздела	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VI II
1	Теоретическая подготовка	<b>8</b>	1	1	1		1	1	1	1	1			
2.	Общая физическая подготовка	<b>52</b>	5	5	5	4	4	3	4	4	4	4	5	5
3.	Спец.физическая подготовка	<b>20</b>	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1
4.	Техническая подготовка	<b>74</b>	7	6	5	4	7	7	4	6	7	7	7	7
5.	Тактическая подготовка	<b>32</b>	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	4	5
6.	Интегральная подготовка	<b>40</b>	2	2	5	4	3	6	6	4	4	3	1	
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-												
8.	Контрольные мероприятия	<b>3</b>		1						2				
9.	Восстановительные мероприятия	<b>1</b>												
10	Медико-биологические мероприятия	<b>4</b>												
	<b>ВСЕГО</b>	<b>234</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>

#### **Теоретическая подготовка – 8 час.**

1. Место и роль физической культуры и спорта в современном мире.
2. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
3. История развития баскетбола.
4. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.
5. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях.
6. Личная и общественная гигиена.
7. Правила игры в баскетбол.
8. Техника безопасности при занятиях баскетболом.

#### **Общая физическая подготовка – 52 час.**

Общая физическая подготовка направлена на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития обучающихся, повышения работоспособности организма, создания прочной базы для достижения высокого спортивного мастерства. Для решения задач ОФП используется широкий круг средств: упражнения из гимнастики, лёгкой атлетики, лыжного спорта, плавания, акробатики, различные виды игр, а также естественные факторы природы и правильный режим питания.

#### ***Гимнастические упражнения.***

***Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.*** Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч - упражнения в сопротивлении.

***Упражнения для мышц туловища и шеи.*** Упражнения без предметов индивидуальные и в парах / наклоны вперёд, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы/. Упражнения с набивными мячами - лёжа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, наклоны, упражнения в парах.

***Упражнения для мышц ног и таза.*** Упражнения без предметов индивидуальные и в парах / приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег/. Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки.

#### ***Легкоатлетические упражнения.***

Бег. Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 30 м. Повторный бег 3х20-30м. Эстафетный бег с этапами до 20 м. Бег с препятствиями / набивные мячи/. Бег в чередовании с ходьбой до 200 м. Медленный бег до 3 минут, кроссы.

Прыжки в длину с места.

Метание малого мяча в стену, щит на дальность отскока на дальность.

Спортивные игры: футбол- овладение элементарными техническими навыками игры. Подвижные игры. «Гонка мячей », "Салки» / Пятнашки/, "Невод", "Метко в цель", "Подвижная цель", "Эстафеты с бегом", "Эстафеты с прыжками", "Мяч среднему", "Охотники и утки", "Перестрелка", "Вызывай смену", "Эстафета футболистов", "Эстафета баскетболистов", "Встречная эстафета с мячом", "Ловцы", "Борьба за мяч", "Мяч ловцу".

#### **Специальная физическая подготовка – 20 час.**

Специальная физическая подготовка – это процесс, направленный на воспитание физических качеств, специфических для данного вида спортивной игры, требующих развития выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости и прыгучести.

#### ***1. Упражнения для развития быстроты.***

Рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5,10,15м. из различных исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лёжа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но

перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнёром.

Бег с остановками и резким изменением направления. Челночный бег на 5.10 м. Челночный бег / отрезки пробегает лицом, спиной вперёд, правым, левым боком, приставными шагами. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определённое задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° - прыжком • вверх, имитация передачи и т.д.

Подвижные игры: "День и ночь", "Вызов номеров", "Скакуны", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". "Круговая лапта", Салки - "Простые салки", "Салка дай руку", "Салки - перестрелки", "Круговая охота". "Бегуны," "Рывок за мячом", "Поймай палку", "Четыре мяча". Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

### ***2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.***

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой с доставанием одной или двумя руками подвешенных предметов.

Выпрыгивания из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 30-40 см. Спрыгивание с возвышения 40-50см. Прыжки со скакалкой, прыжки с места вперёд-вверх, назад-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами.

Упражнения с набивными мячами: передачи различными способами одной и двумя руками с места.

Ходьба в полуприседе. Передвижение в полуприседе прыжками вперёд, назад.

Подвижные игры: "Перетягивание в парах", "Борьба всадников", "Скачки", "Вытолкни из круга", "Зайцы и моржи", "Соревнование тачек", "Переправа", "Кто сильнее".

### ***3. Упражнения для развития специальной выносливости.***

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности.

### ***4. Упражнения для развития специфической координации.***

Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега. Упражнения с передачей мяча в стену: ловля мяча после поворота, после смены мест с партнёром. Передачи мяча на быстроту, точность и правильность. Подвижные игры: "Ловля парами", "Вертуны". "Ловкие руки", "Бег пингвинов", "Салки спиной к щиту», «По одному и вместе". Эстафеты с прыжками, рывками, изменением направления бега.

### ***5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.***

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперёд, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах / ладони на стене пальцами вверх /.

Передачи набивного мяча в положении сидя,  
Поочерёдная ловля и передача набивных мячей

### **Техническая подготовка – 74 час.**

Техническая подготовка складывается из овладения техникой выполнения отдельных приёмов игры.

#### **Техника нападения.**

**Техника передвижения.** Стойка баскетболиста. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперёд. Передвижения приставными шагами / лицом, спиной вперёд, правым, левым боком вперёд/. Бег с ускорениями, чередование спокойного бега с ускорениями по сигналам. Прыжки толчком двумя ногами, толчком одной ноги, прыжки с короткого разбега. Остановка в ходьбе, остановка прыжком, двумя шагами. Сочетание способов передвижения. Повороты, стоя на месте / вперёд, назад /. Повороты в сочетании с передвижениями и остановками.

**Техника владения мячом.** Держание мяча обеими руками. Ловля мяча стоя на месте, ловля двумя руками на уровне груди. Ловля мяча в сочетании с остановками, поворотами. Передачи мяча двумя руками от груди. Передачи мяча одной рукой от плеча. Передачи мяча перечисленными способами в парах, из различных исходных положений. Сочетание приёмов ловля-передача-поворот. Ведение мяча с высоким отскоком на месте, низким. Ведение с изменением направления, скорости, с переводом на другую руку. Ведение в сочетании с остановками и поворотами. Броски мяча с места. Броски двумя руками от груди, с отскоком от щита. Бросок мяча одной рукой от плеча, с отскоком от щита и без отскока. Броски перечисленными способами с близкого расстояния, под углом к щиту. Броски с последующим движением за броском, штрафные броски. Броски после ведения, сочетание приёмов передача-ведение-бросок, броски с точек.

Обманные движения - финты. Финт на передачу, на рывок.

#### **Техника защиты.**

**Техника передвижения.** Стойка. Стойка защитника с выставленной ногой вперёд, стойка защитника со ступнями ног на одной линии. Положение рук. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами в стороны, назад, вперёд. Сочетание способов передвижений с остановками, передвижения в защитной стойке по сигналам.

**Техника овладения мячом.** Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, стоящего на месте, у игрока, сделавшего остановку после ведения.

### **Тактическая подготовка – 32 час.**

Тактическая подготовка предусматривает выбор средств, способов и методов ведения игры с учётом конкретного противника, освоение индивидуальных, групповых и командных действий.

#### **Тактика нападения.**

**Индивидуальные действия.**

**Действия без мяча.**

1. Выбор способа передвижения в зависимости от направления и скорости перемещения. Применение сочетаний изученных способов передвижений с целью освобождения от опеки защитника.

2. Выход на свободное место для получения мяча навстречу партнёру с мячом.

#### **Действия с мячом.**

1. Применение изученных способов ловли в зависимости от направления полёта мяча. Применение поворотов с целью укрывания мяча от противника.

2. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления.

3. Определение игровой ситуации, целесообразной для применения ведения мяча.

4. Выбор способа выполнения броска мяча в корзину в зависимости от места расположения игрока по отношению к кольцу и от способа перемещения.

#### **Групповые действия.**

1. Взаимодействие двух игроков "Передай мяч и выходи".

#### **Командные действия.**

Организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия "Передай мяч и выходи".

#### **Тактика защиты.**

#### **Индивидуальные действия.**

1. Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча.

2. Выбор и применение изученных способов передвижений и их сочетаний в зависимости от направления и скорости перемещения нападающего.

3. Выбор момента и применение вырывания и выбивания мяча из рук игрока.

#### **Командные действия.**

Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите.

Личная система защиты на своей половине поля.

#### **Интегральная подготовка – 40 час.**

1. Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.

2. Перемещение изученными способами на максимальной скорости.

3. Выполнение изученных приёмов техники в различных сочетаниях.

4. Эстафеты, основанные на выполнении приёмов техники баскетбола в различных сочетаниях.

5. Игры, подводящие к баскетболу "Мяч капитану", "Борьба за мяч".

6. Учебные игры.

#### **Контрольные нормативы – 3 час. - см. раздел III**

**Группа начальной подготовки 2 года обучения.**

**Учебный план для ГНП 2-го года обучения**

№	Содержание раздела	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	<b>8</b>	1	1	1		1	1	1	1	1			
2.	Общая физическая подготовка	<b>52</b>	5	5	5	4	4	3	4	4	4	4	5	5
3.	Спец.физическая подготовка	<b>20</b>	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1
4.	Техническая подготовка	<b>74</b>	7	6	5	4	7	7	4	6	7	7	7	7
5.	Тактическая подготовка	<b>32</b>	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	4	5
6.	Интегральная подготовка	<b>40</b>	2	2	5	4	3	6	6	4	4	3	1	
7	Контрольные мероприятия	-												
8.	Участие в соревнованиях	<b>3</b>		1						2				
9.	Восстановительные мероприятия	<b>1</b>												
10.	Психологическая подготовка	<b>4</b>												
	<b>ВСЕГО</b>	<b>234</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>

**Теоретическая подготовка – 8 час.**

1. Место и роль физической культуры и спорта в современном мире.
2. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
3. История развития баскетбола.
4. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.
5. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях.
6. Личная и общественная гигиена.
7. Правила игры в баскетбол.
8. Техника безопасности при занятиях баскетболом.

**Общая физическая подготовка – 52 час.**

Общая физическая подготовка направлена на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития обучающихся, повышения работоспособности организма, создания прочной базы для достижения высокого спортивного мастерства. Для решения задач ОФП используется широкий круг средств: упражнения из гимнастики, лёгкой атлетики, лыжного спорта, плавания, акробатики, различные виды игр, а также естественные факторы природы и правильный режим питания.

**Гимнастические упражнения.**

**Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.** Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч - упражнения в сопротивлении.

**Упражнения для мышц туловища и шеи.**

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах / наклоны вперёд, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы/. Упражнения с набивными мячами - лёжа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, наклоны, упражнения в парах.

**Упражнения для мышц ног и таза.**

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах / приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег/. Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки.

**Легкоатлетические упражнения.**

Бег. Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 30 м. Повторный бег 3x20-30м. Эстафетный бег с этапами до 20 м. Бег с препятствиями / набивные мячи/. Бег в чередовании с ходьбой до 200 м. Медленный бег до 3 минут, кроссы.

Прыжки в длину с места.

Метание малого мяча в стену, щит на дальность отскока. на дальность.

Спортивные игры: футбол- овладение элементарными техническими навыками игры. Подвижные игры. «Гонка мячей », "Салки» / Пятнашки/, "Невод", "Эстафеты с бегом", "Эстафеты с прыжками", "Мяч среднему", "Охотники и утки", "Эстафета футболистов", "Эстафета баскетболистов", " "Встречная эстафета с мячом", "Ловцы", "Борьба за мяч",

**Специальная физическая подготовка – 20 час.**

Специальная физическая подготовка – это процесс, направленный на воспитание физических качеств, специфических для данного вида спортивной игры, требующих развития выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости и прыгучести.

**1. Упражнения для развития быстроты.**

Рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5,10,15м. из различных исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лёжа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнёром.

Бег с остановками и резким изменением направления. Челночный бег на 5.10 м. Челночный бег / отрезки пробегают лицом, спиной вперёд, правым, левым боком, приставными шагами. / Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определённое задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360\* - прыжком • вверх, имитация передачи и т.д.



Подвижные игры: "Вызов номеров", "Скакуны", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Салки - "Простые салки", "Салка дай руку", Круговая охота". "Бегуны," "Рывок за мячом", "Четыре мяча". Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

### ***2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.***

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой с доставанием одной или двумя руками подвешенных предметов. Выпрыгивания из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 30-40 см. Спрыгивание с возвышения 40-50см. Прыжки со скакалкой, прыжки с места вперёд-вверх, назад-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами.

Упражнения с набивными мячами: передачи различными способами одной и двумя руками с места

Ходьба в полуприседе. Передвижение в полуприседе прыжками вперёд, назад.

Подвижные игры: "Перетягивание в парах", "Борьба всадников", "Скачки", "Вытолкни из круга", "Зайцы и моржи", "Кто сильнее".

### ***3. Упражнения для развития специальной выносливости.***

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности.

### ***4. Упражнения для развития специфической координации.***

Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега. Упражнения с передачей мяча в стену: ловля мяча после поворота, после смены мест с партнёром. Передачи мяча на быстроту, точность и правильность. Подвижные игры: "Ловля парами", "Вертуны". "Ловкие руки", "Бег пингвинов", "Салки спиной к щиту" «По одному и вместе». Эстафеты с прыжками, рывками, изменением направления бега.

### ***5 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.***

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперёд, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах / ладони на стене пальцами вверх /.

Передачи набивного мяча в положении сидя,

Поочерёдная ловля и передача набивных мячей.

### **Техническая подготовка – 74 час.**

Техническая подготовка складывается из овладения техникой выполнения отдельных приёмов игры.

#### **Техника нападения.**

**Техника передвижения.** Стойка баскетболиста. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперёд. Передвижения приставными шагами / лицом, спиной вперёд, правым, левым боком вперёд/. Бег с ускорениями, чередование спокойного бега с ускорениями по сигналам. Прыжки толчком двумя ногами, толчком одной ноги, прыжки с короткого разбега. Остановка в ходьбе, остановка прыжком, двумя шагами. Сочетание способов

передвижения. Повороты, стоя на месте / вперёд, назад /. Повороты в сочетании с передвижениями и остановками.

**Техника владения мячом.** Держание мяча обеими руками. Ловля мяча стоя на месте, ловля двумя руками на уровне груди. Ловля мяча в сочетании с остановками, поворотами. Передачи мяча двумя руками от груди. Передачи мяча одной рукой от плеча. Передачи мяча перечисленными способами в парах, из различных исходных положений. Сочетание приёмов ловля-передача-поворот. Ведение мяча с высоким отскоком на месте, низким. Ведение с изменением направления, скорости, с переводом на другую руку. Ведение в сочетании с остановками и поворотами. Броски мяча с места. Броски двумя руками от груди, с отскоком от щита. Бросок мяча одной рукой от плеча, с отскоком от щита и без отскока. Броски перечисленными способами с близкого расстояния, под углом к щиту. Броски с последующим движением за броском, штрафные броски. Броски после ведения, сочетание приёмов передача-ведение-бросок, броски с точек.

Обманные движения - финты. Финт на передачу, на рывок.

**Техника защиты.**

**Техника передвижения.** Стойка. Стойка защитника с выставленной ногой вперёд, стойка защитника со ступнями ног на одной линии. Положение рук. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами в стороны, назад, вперёд. Сочетание способов передвижений с остановками, передвижения в защитной стойке по сигналам.

**Техника овладения мячом.** Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, стоящего на месте, у игрока, сделавшего остановку после ведения. Перехват мяча при передаче,

#### **Тактическая подготовка – 32 час.**

Тактическая подготовка предусматривает выбор средств, способов и методов ведения игры с учётом конкретного противника, освоение индивидуальных, групповых и командных действий.

**Тактика нападения.**

**Индивидуальные действия.**

**Действия без мяча.**

1. Выбор способа передвижения в зависимости от направления и скорости перемещения. Применение сочетаний изученных способов передвижений с целью освобождения от опеки защитника.
2. Выход на свободное место для получения мяча навстречу партнёру с мячом.

**Действия с мячом.**

1. Применение изученных способов ловли в зависимости от направления полёта мяча. Применение поворотов с целью укрывания мяча от противника.
2. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления.
3. Определение игровой ситуации, целесообразной для применения ведения мяча.

4. Выбор способа выполнения броска мяча в корзину в зависимости от места расположения игрока по отношению к кольцу и от способа перемещения.

#### **Групповые действия.**

1. Взаимодействие двух игроков "Передай мяч и выходи".

#### **Командные действия.**

Организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия "Передай мяч и выходи".

#### **Тактика защиты.**

#### **Индивидуальные действия.**

1. Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча.

2. Выбор и применение изученных способов передвижений и их сочетаний в зависимости от направления и скорости перемещения нападающего.

3. Выбор момента и применение вырывания и выбивания мяча из рук игрока.

#### **Командные действия.**

Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите.

Личная система защиты на своей половине поля.

#### **Интегральная подготовка – 40 час.**

1. Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.

2. Перемещение изученными способами на максимальной скорости.

3. Выполнение изученных приёмов техники в различных сочетаниях.

4. Эстафеты, основанные на выполнении приёмов техники баскетбола в различных сочетаниях.

5. Игры, подводящие к баскетболу "Мяч капитану", "Борьба за мяч".

6. Учебные игры.

#### **Психологическая подготовка-1 час.**

Баскетбол – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду. Для успешных выступлений в баскетболе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные:

- двигательная реакция,
- мышечно – двигательная чувствительность,
- интенсивность и объём внимания,
- двигательно – координационные способности,
- эмоциональная устойчивость,
- активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки можно разделить на две группы:

- психолого-педагогические - беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение;
- практические – тренировочные и соревновательные игры, игры с установками тренера на предъявление к обучающимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре, на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

#### **Контрольные нормативы – 3 час. - см. раздел III**

**Группа начальной подготовки 3 года обучения.**

**Учебный план для ГНП 3-го года обучения**

№	Содержание раздела	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	<b>8</b>	1	1	1	1	1		1	1	1			
2.	Общая физическая подготовка	<b>58</b>	6	6	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6
3.	Спец.физическая подготовка	<b>40</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
4.	Техническая подготовка	<b>72</b>	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
5.	Тактическая подготовка	<b>40</b>	3	3	4	4	3	5	5	2	4	3	2	2
6.	Интегральная подготовка	<b>78</b>	6	5	6	7	8	5	7	7	7	8	7	7
7	Контрольные мероприятия	<b>3</b>		1	1					2				
8.	Участие в соревнованиях	<b>10</b>	1	1	1	1	1	2	1	1				1
9.	Восстановительные мероприятия	<b>1</b>												
10.	Психологическая подготовка	<b>2</b>												
	<b>ВСЕГО</b>	<b>312</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>26</b>

**Теоретическая подготовка – 8 час.**

1. Место и роль физической культуры и спорта в современном мире.
- 2 Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
- 3 История развития баскетбола.
- 4 Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.
- 5.Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях.
- 6.Влияние физических упражнений на организм обучающегося.
- 6.Личная и общественная гигиена.
- 7 Правила игры в баскетбол.
- 8.Техника безопасности при занятиях баскетболом.

**Общая физическая подготовка – 58 час.**

Общая физическая подготовка направлена на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития обучающихся, повышения работоспособности организма, создания прочной базы для достижения высокого спортивного мастерства. Для решения задач ОФП используется широкий круг средств: упражнения из гимнастики, лёгкой атлетики, лыжного спорта, плавания,

акробатики, различные виды игр, а также естественные факторы природы и правильный режим питания.

### ***Гимнастические упражнения.***

***Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.*** Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч - упражнения в сопротивлении.

***Упражнения для мышц туловища и шеи.*** Упражнения без предметов индивидуальные и в парах / наклоны вперёд, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы/. Упражнения с набивными мячами - лёжа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, наклоны, упражнения в парах.

***Упражнения для мышц ног и таза.*** Упражнения без предметов индивидуальные и в парах / приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег/. Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки.

### ***Легкоатлетические упражнения.***

Бег. Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 30 м. Повторный бег 3х20-30м. Эстафетный бег с этапами до 20 м. Бег с препятствиями / набивные мячи/. Бег в чередовании с ходьбой до 200 м. Медленный бег до 3 минут, кроссы.

Прыжки в длину с места.

Метание малого мяча в стену, щит на дальность отскока. на дальность.

Спортивные игры: футбол- овладение элементарными техническими навыками игры. Подвижные игры. «Гонка мячей », "Салки» / Пятнашки/, "Невод", "Метко в цель", "Эстафеты с бегом", "Эстафеты с прыжками", "Мяч среднему", "Вызывай смену", "Эстафета футболистов", "Эстафета баскетболистов", "Встречная эстафета с мячом", "Борьба за мяч", "Мяч ловцу".

### **Специальная физическая подготовка – 40 час.**

Специальная физическая подготовка – это процесс, направленный на воспитание физических качеств, специфических для данного вида спортивной игры, требующих развития выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости и прыгучести.

#### ***1. Упражнения для развития быстроты.***

Рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5,10,15м. из различных исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лёжа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнёром.

Бег с остановками и резким изменением направления. Челночный бег на 5.10 м. Челночный бег / отрезки пробегают лицом, спиной вперёд, правым, левым боком, приставными шагами. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определённое задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360\* - прыжком • вверх, имитация передачи и т.д.

Подвижные игры: "Вызов номеров", "Скакуны", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Салки - "Простые салки", "Салка дай руку", "Салки - перестрелки", "Круговая охота". "Бегуны," "Рывок за мячом", "Четыре мяча". Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

## **2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой с доставанием одной или двумя руками подвешенных предметов. Выпрыгивания из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 30-40 см. Спрыгивание с возвышения 40-50см. Прыжки со скакалкой, прыжки с места вперёд-вверх, назад-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами.

Упражнения с набивными мячами: передачи различными способами одной и двумя руками с места

Ходьба в полуприседе. Передвижение в полуприседе прыжками вперёд, назад.

Подвижные игры: "Перетягивание в парах", "Борьба всадников", "Скачки", "Вытолкни из круга", "Зайцы и моржи", "Переправа", "Кто сильнее".

## **3. Упражнения для развития специальной выносливости.**

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности.

## **4. Упражнения для развития специфической координации.**

Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега. Упражнения с передачей мяча в стену: ловля мяча после поворота, после смены мест с партнёром. Передачи мяча на быстроту, точность и правильность. Подвижные игры: "Ловля парами", "Вертуны". "Ловкие руки", "Бег пингвинов", "Салки спиной к щиту," «По одному и вместе». Эстафеты с прыжками, рывками, изменением направления бега.

## **5 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.**

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперёд, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах / ладони на стене пальцами вверх /.

Передачи набивного мяча в положении сидя, Поочерёдная ловля и передача набивных мячей.

## **Техническая подготовка – 72 час.**

Техническая подготовка складывается из овладения техникой выполнения отдельных приёмов игры.

### **Техника нападения.**

**Техника передвижения.** Стойка баскетболиста. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперёд. Передвижения приставными шагами / лицом, спиной вперёд, правым, левым боком вперёд/. Бег с ускорениями, чередование спокойного бега с ускорениями по сигналам. Прыжки толчком двумя ногами, толчком одной ноги, прыжки с короткого

разбега. Остановка в ходьбе, остановка прыжком, двумя шагами. Сочетание способов передвижения. Повороты, стоя на месте / вперёд, назад /. Повороты в сочетании с передвижениями и остановками.

**Техника владения мячом.** Держание мяча обеими руками. Ловля мяча стоя на месте, ловля двумя руками на уровне груди. Ловля мяча в сочетании с остановками, поворотами. Передачи мяча двумя руками от груди. Передачи мяча одной рукой от плеча. Передачи мяча перечисленными способами в парах, из различных исходных положений. Сочетание приёмов ловля-передача-поворот. Ведение мяча с высоким отскоком на месте, низким. Ведение с изменением направления, скорости, с переводом на другую руку. Ведение в сочетании с остановками и поворотами. Броски мяча с места. Броски двумя руками от груди, с отскоком от щита. Бросок мяча одной рукой от плеча, с отскоком от щита и без отскока. Броски перечисленными способами с близкого расстояния, под углом к щиту. Броски с последующим движением за броском, штрафные броски. Броски после ведения, сочетание приёмов передача-ведение-бросок, броски с точек.

Обманные движения - финты. Финт на передачу, на рывок.

**Техника защиты.**

**Техника передвижения.** Стойка. Стойка защитника с выставленной ногой вперёд, стойка защитника со ступнями ног на одной линии. Положение рук. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами в стороны, назад, вперёд. Сочетание способов передвижений с остановками, передвижения в защитной стойке по сигналам.

**Техника овладения мячом.** Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, стоящего на месте, у игрока, сделавшего остановку после ведения. Перехват мяча при передаче,

### **Тактическая подготовка – 40 час.**

Тактическая подготовка предусматривает выбор средств, способов и методов ведения игры с учётом конкретного противника, освоение индивидуальных, групповых и командных действий.

**Тактика нападения.**

**Индивидуальные действия.**

**Действия без мяча.**

1. Выбор способа передвижения в зависимости от направления и скорости перемещения. Применение сочетаний изученных способов передвижений с целью освобождения от опеки защитника.
2. Выход на свободное место для получения мяча навстречу партнёру с мячом.

**Действия с мячом.**

1. Применение изученных способов ловли в зависимости от направления полёта мяча. Применение поворотов с целью укрывания мяча от противника.
2. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления.
3. Определение игровой ситуации, целесообразной для применения ведения мяча.

4.Выбор способа выполнения броска мяча в корзину в зависимости от места расположения игрока по отношению к кольцу и от способа перемещения.

**Групповые действия.**

1. Взаимодействие двух игроков "Передай мяч и выходи".

**Командные действия.**

Организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия "передай мяч и выходи".

**Тактика защиты.**

**Индивидуальные действия.**

- 1.Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча.
- 2.Выбор и применение изученных способов передвижений и их сочетаний в зависимости от направления и скорости перемещения нападающего.
3. Выбор момента и применение вырывания и выбивания мяча из рук игрока.

**Командные действия.**

Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите.

Личная система защиты на своей половине поля.

**Интегральная подготовка – 78 час.**

1. Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.
2. Перемещение изученными способами на максимальной скорости.
3. Выполнение изученных приёмов техники в различных сочетаниях.
- 4.Эстафеты, основанные на выполнении приёмов техники баскетбола в различных сочетаниях.
- 5.Игры, подводящие к баскетболу "Мяч капитану", "Борьба за мяч".
- 6.Учебные игры.

**Психологическая подготовка-2 час.**

- психолого-педагогические - беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение;
- практические – тренировочные и соревновательные игры, игры с установками тренера на предъявление к обучающимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре, на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

**Контрольные нормативы – 3 час. - см. раздел III**

**4.1.2. Тренировочная группа 1 год обучения.**

**Учебный план для ТГ 1-го года обучения**

№	Содержание раздела	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	<b>8</b>	1	1	1	1	1		1	1				1
2.	Общая физическая подготовка	<b>68</b>	6	6	6	5	5	5	6	5	6	6	6	6
3.	Спец.физическая подготовка	<b>56</b>	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	4	5
4.	Техническая подготовка	<b>92</b>	8	8	8	8	7	8	7	8	7	7	8	8
5.	Тактическая подготовка	<b>68</b>	6	7	7	7	6	6	8	8	7	6		



6.	Интегральная подготовка	86	7	8	7	7	8	7	7	7	8	7	6	8
7.	Контрольные мероприятия	5		1	1						1			2
8.	Участие в спортивных соревнованиях	22		1			4	2				5	7	3
9.	Инструкторская и судейская практика	3					1		2					
10.	Восстановительные мероприятия	3				1		1					1	
11.	Медицинское - биологические мероприятия	2	1											1
12.	Психологическая подготовка	3		1				2						
	<b>ВСЕГО</b>	<b>416</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>34</b>

### **Теоретическая подготовка -8 час.**

1. Основы спортивного питания.
2. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.
3. Строение и функции организма человека.
4. Основы спортивной подготовки.
5. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта
6. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.
7. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
8. Закаливание организма.
9. Правила игры в баскетбол.

### **Общая физическая подготовка -58час.**

Общая физическая подготовка направлена на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития обучающихся, повышения работоспособности организма, создания прочной базы для достижения высокого спортивного мастерства. Для решения задач ОФП используется широкий круг средств: упражнения из гимнастики, лёгкой атлетики, лыжного спорта, плавания, акробатики, различные виды игр, а также естественные факторы природы и правильный режим питания.

#### **Гимнастические упражнения.**

**Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.** Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, на гимнастической стенке, подтягивание.

**Упражнения для мышц туловища и шеи.** Упражнения без предметов индивидуальные и в парах / наклоны вперёд, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы/. Упражнения с набивными мячами - лёжа на спине и лицом вниз сгибание и

поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах, с гантелями.

**Упражнения для мышц ног и таза.** Упражнения без предметов индивидуальные и в парах / приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег/. Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями, со скакалкой, скамейке прыжки с поворотами.

### ***Легкоатлетические упражнения.***

Бег. Бег с ускорениями до 30 м. /10-13 лет/ Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20-30м, 3х30-40 м. Бег 60. Эстафетный бег с этапами до 30 м. Бег с препятствиями / набивные мячи, барьеры, стойки/. Бег в чередовании с ходьбой до 300 м. Медленный бег до 3 минут, кроссы.

Прыжки в длину с места.

Метания. Метание малого мяча в стену, щит на дальность отскока. на дальность.

Спортивные игры. Ручной мяч, футбол: овладение элементарными техническими навыками игры. Подвижные игры. «Гонка мячей », "Салки» / Пятнашки/, "Невод", "Метко в цель", "Эстафеты с бегом", "Эстафеты с прыжками", "Мяч среднему", "Перестрелка", "Перетягивание через черту", "Вызывай смену", Эстафета с прыжками чехардой", "Встречная эстафета с мячом", "Ловцы", "Борьба за мяч"

### **Специальная физическая подготовка -56 час.**

Специальная физическая подготовка – это процесс, направленный на воспитание физических качеств, специфических для данного вида спортивной игры, требующих развития выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости и прыгучести.

#### ***1. Упражнения для развития быстроты.***

Рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5,10,15 и т.д. до 20 м. из различных исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лёжа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнёром, вдогонку за партнёром, в соревнованиях с партнёром за овладение мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления. Челночный бег на 5.10 м. Челночный бег / отрезки пробегают лицом, спиной вперёд, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках, Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определённое задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360\* - прыжком • вверх, имитация передачи и т.д.

Подвижные игры: "Борьба за мяч". "Круговая лапта", Салки - "Простые салки", "Салка дай руку", "Салки - перестрелки", "Круговая охота". "Бегуны," "Рывок за мячом", "Четыре мяча". Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

#### ***2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.***

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой с доставанием одной или двумя руками подвешенных предметов / сетки, щита, кольца/. Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре 40-50 см. Спрыгивание с возвышения 40-60см. Прыжки по ступенькам, прыжки со скакалкой, прыжки с места вперёд-вверх, назад-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами.

Упражнения с набивными мячами: передачи различными способами одной и двумя руками с места.

Ходьба в полуприседе с набивными мячами. Передвижение в полуприседе прыжками вперёд, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа.

Подвижные игры: "Перетягивание в парах", "Борьба всадников", "Скачки", "Вытолкни из круга", "Зайцы и моржи", "Переправа", "Кто сильнее".

### ***3. Упражнения для развития специальной выносливости.***

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые упражнения в технике и тактике игры, особенно в прессинге и стремительном нападении, игровые упражнения 2х2, 3х3, двусторонняя тренировочная игра.

Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

### ***4. Упражнения для воспитания специфической координации.***

Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения. Упражнения с передачей мяча в стену: ловля мяча после поворота, после дополнительной ловли и передачи, после смены мест с партнёром, после прыжка через мяч. Ловля мячей, летящих из различных направлений. Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания, при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка, поворота. Комбинированные упражнения с прыжками, в сочетании с приёмами с баскетбольным мячом. Подвижные игры: "Ловля парами", "Ловкие руки", "Салки спиной к щиту," «По одному и вместе". Эстафеты с прыжками, рывками, изменением направления бега.

### ***5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.***

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперёд, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах / ладони на стене пальцами вверх /. То же, но опираясь о стену пальцами, отталкивание ладонями и пальцами от стены. В упоре лёжа передвижение на руках вправо /влево/ по кругу, носки ног на месте, то же, но выполняя "приставные шаги" руками и ногами. Ходьба на руках в положении упора лёжа на руках, ноги поддерживает партнёр.

Упражнения для кистей сжимание теннисного мяча. Передачи набивного мяча в положении лёжа на животе, спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди / обращать внимание на заключительное движение кистями и пальцами/. Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных и.п. Передачи и броски набивного мяча двумя руками, левой, правой на точность, дальность. Поочерёдная ловля и передача набивных мячей.

### **Техническая подготовка -92 час.**

Техническая подготовка складывается из овладения техникой выполнения отдельных приёмов игры.

#### **Техника нападения.**

**Техника передвижения.** Стойка в сочетании с передвижениями. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180 и 360\*. Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края щита двумя руками. Прыжки толчком двумя ногами с места. Остановка в медленном беге, в среднем беге, в беге по прямой, с изменением направления. Повороты в движении, сочетание способов передвижения с техническими приёмами.

**Техника владения мячом.** Ловля двумя руками и одной рукой высоко летящего мяча, ловля мяча с низкого отскока одной и двумя руками. Ловля мяча при поступательном движении и быстро летящего мяча. Сочетание приёмов: остановка – поворот – ловля - передача. Передача мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку, отскоком от пола, сверху в прыжке, от плеча в прыжке, из рук в руки. Сочетание приёмов. Ловля мяча в движении - два шага –передача – остановка – поворот - ловля.

Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости, без зрительного контроля, с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног, с использованием зрительных ограничений. Ведение и передача из рук в руки, пятнашки с ведением, сочетание приёмов. Ведение-остановка прыжком -поворот-передача.

Броски мяча одной сверху, броски в движении, в прыжке, со средних дистанций, с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой, правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения, двойной финт на проход, финт на проход-бросок. Передача мяча без зрительного контроля (мяч передаётся вправо, игрок смотрит влево). Движение руками на передачу вправо (влево), не выпуская мяч, резко изменить направление и передать его.

#### **Техника защиты.**

**Техника передвижения.** Сохранение защитной стойки во время движения. Скользящий шаг. "Работа ног" защитника при движении противника поперёк площадки. Передвижение приставным шагом спиной вперёд, остановки прыжком. Остановка, рывок с места и изменение направления. Сочетание способов передвижений с техническими приёмами игры в защите.

**Техника овладения мячом.** Выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Вырывание и выбивание мяча, двигаясь параллельно противнику. Перехват мяча при ведении. Перехват мяча из-за спины нападающего при ведении мяча.

Противодействия защитника броску мяча в корзину (приближение к нападающему, сбивающие движения руками и т. д.).

### **Тактическая подготовка -68 час.**

Тактическая подготовка предусматривает выбор средств, способов и методов ведения игры с учётом конкретного противника, освоение индивидуальных, групповых и командных действий.

#### **Тактика нападения.**

##### **Индивидуальные действия.**

##### **Действия без мяча.**

1. Выбор места при применении быстрого прорыва (в тыловой зоне, в средней части поля, в передовой зоне}, при борьбе за отскочивший от щита мяч.
- 2.Выход на свободное место от партнёра с мячом.
3. Выбор места на площадке с целью обеспечения свободы действий и взаимодействий с партнёром по команде.

##### **Действия с мячом.**

- 1.Применение изученных способов ловли мяча в зависимости от места расположения и действий защитника.
- 2.Применение изученных способов передач мяча и их сочетание с финтами в зависимости от действий противника и расстояния до него.
- 3.Применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника. Особенности применения ведения мяча при осуществлении быстрого прорыва.
- 4.Выбор способа выполнения бросков мяча в корзину в зависимости от расстояния до неё.
- 5.Применение сочетаний изученных способов выполнения технических приёмов между собой и с финтами в игровых условиях.

##### **Групповые действия.**

- 1.Взаимодействие двух игроков с заслоном при позиционном нападении.
- 2.Взаимодействие двух игроков "передай и выходи" в процессе применения системы быстрого прорыва.

##### **Командные действия.**

- 1.Позиционное нападение с применением заслонов.
- 2.Изучение системы быстрого прорыва (начало, развитие и завершение) длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии.

#### **Тактика защиты.**

##### **Индивидуальные действия.**

1. Выбор места для опеки игрока без мяча в зависимости от расположения игрока с мячом.
2. Выбор места для опеки игрока без мяча с целью противодействия получению мяча.
3. Выбор места при овладении мячом, отскочившим от щита.
4. Выбор момента и применение выбивания и перехватов мяча при ведении.

5.Выбор момента и применение накрывания и отбивания мяча при бросках в корзину изученными способами.

6.Действия одного защитника против двух нападающих при завершении быстрого прорыва

#### **Групповые действия.**

1.Взаимодействия двух защитников против трёх нападающих при позиционном нападении и при завершении быстрого прорыва.

2.Взаимодействие двух игроков с переключением, отступление и проскальзывание.

#### **Командные действия.**

1.Организация командных действий против применения быстрого прорыва (в стадии начала, развития и завершения).

2.Организация командных действий в процессе применения личной системы защиты.

#### **Интегральная подготовка -86 час.**

1. Выполнение упражнений для развития специальных физических качеств в различных сочетаниях.

2.Чередование выполнения изученных технических приёмов и способов в различных сочетаниях.

3. Выполнение изученных индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите в различных сочетаниях.

4. Выполнение изученных приёмов техники и способов их применения длительное время в различных сочетаниях (перемещения, броски, передачи, ловля).

5.Выполнение изученных индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите длительное время.

6.Эстафеты с выполнением приёмов техники перемещений и владения мячом в различных сочетаниях. Учебные игры. Применение заданий в игре.

#### **Инструкторская и судейская практика -3 час.**

1. Освоение терминологии, принятой в баскетболе.

2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.

3. Построить группу, подать основные команды на месте и в движении.

4. В качестве дежурного подготовка инвентаря и оборудования.

5. Провести разминку.

#### **Восстановительные мероприятия -3 час.**

1.Чередование нагрузок на тренировочном занятии (проведение занятий в игровой форме).

2.Упражнения на растяжение, разминка (перед тренировочным занятием, соревнованием)

3. Рациональное построение режима дня.

4. Проведение занятий на местности.

5. Кислородные коктейли.

6. Гигиенический душ ежедневно.

7. Водные процедуры закаливающего характера: контрастный душ, бассейн.

#### **Медицинское обследование -2 час.**

1. Углубленное медицинское обследование 2 раза в год (октябрь, ноябрь и апрель):
- врачебный осмотр терапевта;
  - врачей – специалистов: окулиста, хирурга, невропатолога, стоматолога, дерматолога;
  - антропометрия;
  - электрокардиограмма.

**Психологическая подготовка-3 час.**

1. Мотивационно-волевой сфере:

- соревновательная мотивация;
- саморегуляция;
- волевой самоконтроль;
- решительность;

2. В эмоциональной сфере:

- эмоциональная устойчивость;
- стабильность и помехоустойчивость;
- тревожность;

3. В коммуникативной сфере -высокий персональный статус в спортивно-деловых и неформальных взаимоотношениях.

**Контрольные нормативы-5 час.**

**Тренировочная группа 2 год обучения.**  
**Учебный план для ТГ 2-го года обучения**

№	Содержание раздела	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	<b>8</b>	1	1	1	1	1		1	1				1
2.	Общая физическая подготовка	<b>68</b>	6	6	6	5	5	5	6	5	6	6	6	6
3.	Спец. физическая подготовка	<b>56</b>	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	4	5
4.	Техническая подготовка	<b>92</b>	8	8	8	8	7	8	7	8	7	7	8	8
5.	Тактическая подготовка	<b>68</b>	6	7	7	7	6	6	8	8	7	6		
6.	Интегральная подготовка	<b>86</b>	7	8	7	7	8	7	7	7	8	7	6	8
7	Контрольные мероприятия	<b>5</b>		1	1						1			2
8.	Участие в спортивных соревнованиях	<b>22</b>		1			4	2				5	7	3
9.	Инструкторская и судейская практика	<b>3</b>					1		2					
10.	Восстановительные мероприятия	<b>3</b>				1		1					1	
11.	Медицинское - биологические мероприятия	<b>2</b>	1											1

12.	Психологическая подготовка	3		1				2							
	<b>ВСЕГО</b>	<b>416</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>34</b>

### **Теоретическая подготовка -8 час.**

1. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
2. Сведения о строении и функциях организма человека.
3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
5. Закаливание организма.
6. Выдающиеся российские баскетболисты.
7. Основы техники и тактики игры в баскетбол.
8. Правила соревнований, оборудование, инвентарь.
9. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведённых игр.
10. Основы спортивного питания.
11. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта
12. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.
13. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
14. Правила игры в баскетбол.

### **Общая физическая подготовка -68 час.**

Общая физическая подготовка направлена на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития обучающихся, повышения работоспособности организма, создания прочной базы для достижения высокого спортивного мастерства. Для решения задач ОФП используется широкий круг средств: упражнения из гимнастики, лёгкой атлетики, лыжного спорта, плавания, акробатики, различные виды игр, а также естественные факторы природы и правильный режим питания.

#### ***Гимнастические упражнения.***

***Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.*** Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, на гимнастической стенке, подтягивание.

***Упражнения для мышц туловища и шеи.*** Упражнения без предметов индивидуальные и в парах / наклоны вперёд, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы/. Упражнения с набивными мячами - лёжа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах, с гантелями.

***Упражнения для мышц ног и таза.*** Упражнения без предметов индивидуальные и в парах / приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег/.



Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки.  
Упражнения с гантелями, со скакалкой, скамейке прыжки с поворотами.

### ***Легкоатлетические упражнения.***

Бег. Бег с ускорениями до 30 м. /10-13 лет/ Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20-30м, 3x30-40 м. Бег 60. Эстафетный бег с этапами до 30 м. Бег с препятствиями / набивные мячи, барьеры, стойки/. Бег в чередовании с ходьбой до 300 м. Медленный бег до 3 минут, кроссы.

Прыжки в длину с места.

Метания. Метание малого мяча в стену, щит на дальность отскока. на дальность.

Спортивные игры. Ручной мяч, футбол: овладение элементарными техническими навыками игры. Подвижные игры. «Гонка мячей», "Салки" / Пятнашки/, "Эстафеты с бегом", "Эстафеты с прыжками", "Мяч среднему", ""Перестрелка", "Вызывай смену", "Эстафета футболистов", "Эстафета баскетболистов", " Эстафета с прыжками чехардой", "Встречная эстафета с мячом", "Борьба за мяч", "Мяч ловцу".

### **Специальная физическая подготовка -56 час.**

Специальная физическая подготовка – это процесс, направленный на воспитание физических качеств, специфических для данного вида спортивной игры, требующих развития выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости и прыгучести.

#### ***1. Упражнения для развития быстроты.***

Рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5,10,15 и т.д. до 20 м. из различных исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лёжа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнёром, вдогонку за партнёром, в соревнованиях с партнёром за овладение мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления. Челночный бег на 5.10 м. Челночный бег / отрезки пробегает лицом, спиной вперёд, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках, Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определённое задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360\* - прыжком • вверх, имитация передачи и т.д.

Подвижные игры: "День и ночь", "Вызов номеров", "Скакуны", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". "Круговая лапта", Салки - "Простые салки", "Салка дай руку", "Салки - перестрелки". "Круговая охота". "Бегуны," "Рывок за мячом", "Поймай палку", "Четыре мяча". Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

#### ***2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.***

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой с доставанием одной или двумя руками подвешенных предметов / сетки, щита, кольца/. Выпрыгивания из исходного положения стоя толковой ногой на опоре 40-50 см.

Спрыгивание с возвышения 40-6см. Прыжки по ступенькам, прыжки со скакалкой, прыжки с места вперёд-вверх, назад-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами.

Упражнения с набивными мячами: передачи различными способами одной и двумя руками с места.

Ходьба в полуприседе с набивными мячами. Передвижение в полуприседе прыжками вперёд, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа.

Подвижные игры: "Перетягивание в парах", "Борьба всадников", "Скачки", "Вытолкни из круга", "Зайцы и моржи", "Соревнование тачек", "Переправа", "Кто сильнее".

### ***3. Упражнения для развития специальной выносливости.***

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые упражнения в технике и тактике игры, /особенно в прессинге и стремительном нападении/, игровые упражнения 2х2, 3х3, двусторонняя тренировочная игра.

Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

### ***4. Упражнения для воспитания специфической координации.***

Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения. Упражнения с передачей мяча в стену: ловля мяча после поворота, после дополнительной ловли и передачи, после смены мест с партнёром, после прыжка через мяч. Ловля мячей, летящих из различных направлений. Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания, при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка, поворота. Комбинированные упражнения с прыжками, в сочетании с приёмами с баскетбольным мячом. Подвижные игры: "Ловля парами", "Вертуны". "Ловкие руки", "Бег пингвинов", "Салки спиной к щиту," «По одному и вместе". Эстафеты с прыжками, рывками, изменением направления бега.

### ***5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.***

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперёд, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах /ладони на стене пальцами вверх /. То же, но опираясь о стену пальцами, отталкивание ладонями и пальцами от стены. В упоре лёжа передвижение на руках вправо /влево/ по кругу, носки ног на месте, то же, но выполняя "приставные шаги" руками и ногами. Ходьба на руках в положении упора лёжа на руках, ноги поддерживает партнёр.

Упражнения для кистей сжимание теннисного мяча. Передачи набивного мяча в положении лёжа на животе, спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди / обращать внимание на заключительное движение кистями и пальцами/. Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных и.п. Передачи и броски набивного мяча двумя руками, левой, правой на точность, дальность. Поочерёдная ловля и передача набивных мячей.

### **Техническая подготовка -92 час.**

Техническая подготовка складывается из овладения техникой выполнения отдельных приёмов игры.

#### **Техника нападения.**

**Техника передвижения.** Ходьба, бег из положения стойки. Бег приставными шагами вперёд, назад, в стороны. Прыжки толчком одной ноги на месте и в движении, остановки в быстром беге. Повороты. Сочетание способов передвижения с техническими приёмами.

**Техника владения мячом.** Ловля одной рукой высоко летящего мяча, с низкого отскока, на уровне груди. Ловля мяча при движении сбоку. Передача мяча одной рукой от головы, от плеча.

Передачи дальние по расстоянию, передачи на точность, в парах с перемещением приставными шагами (двумя руками от груди, двумя и одной отскоком от пола). Встречные передачи мяча в прыжке одной сверху, передачи в тройках в движении. Сокращение времени удержания мяча в руках с момента приёма до выпуска из рук при передаче. Сочетание приёмов. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока без зрительного контроля. Сочетание ведения мяча с остановками и поворотами.

Ведение, остановка, поворот и передача мяча по сигналу. Овладение неконтролируемым мячом и ведение с маневрированием. Соревнование в ведении мяча. Дальние броски по кольцу, броски с сопротивлением защитника, бросок снизу после прохода, "крюком". Броски после прохода с ведением к щиту левой и правой рукой. Ближние броски одной рукой от плеча под углом к щиту (левой, правой), в прыжке. Добивание мяча после броска. Штрафные броски с переходом от одной корзины к другой. Сочетание приёмов. Ловля низколетящего мяча – ведение – остановка - бросок в прыжке - добивание одной рукой. Обманные движения. Финт на бросок, финт на передачу-бросок. Движение руками на передачу вправо с выпадом одноимённой ноги, резко изменить направление и передать мяч.

#### **Техника защиты.**

**Техника передвижения.** Защитная стойка, сохранение защитной стойки во время передвижения и остановок "Работа ног" защитника при движении противника справа, слева. Сочетание способов передвижения с техническими приёмами игры в защите.

**Техника овладения мячом.** Выбивание мяча при преследовании противника. Ложные движения защитника для вынуждения нападающих к неточной передаче. Перехват мяча с выходом сбоку, из-за спины. Стартовая готовность к перехвату мяча при передаче. Накрывание мяча при броске с места. Отбивание мяча при броске с места, при броске в прыжке.

### **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка предусматривает выбор средств, способов и методов ведения игры с учётом конкретного противника, освоение индивидуальных, групповых и командных действий.

### **Тактика нападения.**

#### **Индивидуальные действия.**

#### **Действия без мяча.**

1. Применение изученных способов передвижения в сочетании с финтами для выхода на свободное место в условиях прессинга.
2. Выбор места для действий в передней и задней линиях нападения.
3. Выбор позиции и момента для получения мяча в области 3-х секундной зоны.

#### **Действия с мячом.**

1. Выбор способа ловли мяча с учётом последующих действий.
2. Выбор способа и момента для передач мяча игроками передней и задней линий нападения между собой.
3. Выбор времени и способа применения ведения мяча для прохода к корзине с целью отвлечения противника.
4. Выбор времени и способа бросков мяча в зависимости от места расположения защитника.
5. Выбор способа и момента применения изученных приёмов техники и финтов в условиях плотной опеки.

#### **Групповые действия.**

1. Использование взаимодействий двух игроков "Передай мяч и выходи" и заслон между игроками передней и задней линий нападения, а также в условиях личного прессинга.
2. Взаимодействие двух игроков с наведением.
2. Взаимодействие трёх игроков - "тройка".

#### **Командные действия.**

1. Распределение обязанностей и организация действий защитников и нападающих при позиционном нападении и нападении быстрым прорывом.
2. Позиционное нападение с применением изученных взаимодействий против личной защиты и личного прессинга.

### **Тактика защиты.**

#### **Индивидуальные действия.**

1. Выбор места и противодействие получению мяча в области 3-х секундной зоны.
2. Выбор позиций для опеки игрока в условиях применения личного прессинга.
3. Выбор позиции для опеки нападающих (у лицевой линии, на близком расстоянии от корзины) в зависимости от места нахождения игрока с мячом.

4. Выбор способа противодействия прохода под щит с ведением мяча.
5. Выбор расстояния до нападающего с мячом при угрозе атаки корзины.

#### **Групповые действия.**

1. Применение взаимодействия, подстраховка при проходе игрока под щит с ведением.
2. Противодействие взаимодействиям двух и трёх игроков в нападении (наведением и "тройка").
3. Групповой отбор мяча в процессе применения системы личного прессинга.

#### **Командные действия.**

1. Организация действий при борьбе за отскочивший мяч от щита.
2. Организация действий при противодействии быстрому прорыву.
3. Применение системы личного прессинга в сочетании с концентрированной личной защитой в процессе игры (смена вариантов осуществляется после: пробития штрафного броска, введения мяча в игру из-за боковой линии, забитого мяча, замены, минутного перерыва и др.).

#### **Интегральная подготовка -86 час.**

1. Сочетание подготовительных и подводящих упражнений к отдельным техническим приёмам.
2. Выполнение подготовительных упражнений для развития специальных качеств в сочетании с техническими приёмами.
3. Выполнение изученных приёмов техники и способов их применения в различных сочетаниях (отдельно в защите, нападении, в защите и нападении).
4. Выполнение упражнений в чередовании изученных индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и в защите.
5. Упражнения в выполнении приёмов техники перемещений в сочетании с приёмами техники владения мячом длительное время.
6. Упражнения в выполнении изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, отдельно различных сочетаниях.
7. Учебные игры.
8. Участие в соревнованиях.

#### **Инструкторская и судейская практика -22 час.**

1. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приёма у товарища по группе.
2. Провести занятие в младшей группе под наблюдением тренера.
3. Уметь подобрать упражнения по обучению передачи, ловли, ведения.
4. Судейство на учебных играх в своей группе.

#### **Восстановительные мероприятия -3час.**

1. Чередование нагрузок по характеру и интенсивности на тренировочном занятии.
2. Самомассаж (встряхивание, разминание).
3. Комплекс восстановительных упражнений (ходьба, дыхательные упражнения, душ тёплый / прохладный) (сразу после тренировочного занятия, соревнования)
4. Гигиенический душ ежедневно.

5. Водные процедуры закаливающего характера: контрастный душ, тёплый душ, бассейн.
6. Витаминизация, кислородные коктейли.
7. Проведение занятий на местности.
8. Рациональное построение общего режима дня.

**Медицинское обследование -2час.**

1. Углубленное медицинское обследование 2 раза в год.

- врачебный осмотр терапевта;
- врачей – специалистов: окулиста, хирурга, невропатолога, стоматолога, дерматолога;
- антропометрия;
- электрокардиограмма;
- анализ крови и мочи.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у специалистов.

**Психологическая подготовка-3 час.**

1. Мотивационно-волевой сфере:

- соревновательная мотивация;
- саморегуляция;
- волевой самоконтроль;
- решительность;

2. В эмоциональной сфере:

- эмоциональная устойчивость;
- стабильность и помехоустойчивость;
- тревожность;

3. В коммуникативной сфере -высокий персональный статус в спортивно-деловых и неформальных взаимоотношениях.

**Контрольные нормативы -5 час. - см. раздел III пункт**

**Тренировочная группа 3 год обучения.**

**Учебный план для ТГ 3-го года обучения**

№	Содержание раздела	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	<b>20</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
2.	Общая физическая подготовка	<b>70</b>	6	7	7	7	7	6	5	5	5	7	5	3
3.	Спец. физическая подготовка	<b>90</b>	11	6	3	3	4	4	4	4	10	9	16	16
4.	Техническая подготовка	<b>140</b>	13	13	13	13	13	13	13	13	8	10	9	9
5.	Тактическая подготовка	<b>100</b>	8	8	9	10	10	8	11	10	9	10	5	2
6.	Интегральная подготовка	<b>80</b>	7	5	7	7	6	6	7	6	6	8	6	9

7	Контрольные мероприятия	16		8							8			
8.	Участие в спортивных соревнованиях	40	2		6	2	6	6	6	6			4	2
9.	Инструкторская и судейская практика	30	3	2	3	3	2	3	2	3	2	1	3	3
10.	Восстановительные мероприятия	30			3	3	2	3	2	3	2	3	4	5
11.	Медицинское - биологические мероприятия	6		1		1	1	1				2		
12.	Психологическая подготовка	2		1										1
	<b>ВСЕГО</b>	<b>624</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>51</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>50</b>

### **Теоретическая подготовка -20 час.**

1. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
2. Сведения о строении и функциях организма человека.
3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
5. Закаливание организма.
6. Выдающиеся российские баскетболисты.
7. Основы техники и тактики игры в баскетбол.
8. Правила соревнований, оборудование, инвентарь.
9. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведённых игр.
10. Основы спортивного питания.
11. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта
12. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.
13. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
14. Правила игры в баскетбол.

### **Общая физическая подготовка -70 час.**

Общая физическая подготовка направлена на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития обучающихся, повышения работоспособности организма, создания прочной базы для достижения высокого спортивного мастерства. Для решения задач ОФП используется широкий круг средств: упражнения из гимнастики, лёгкой атлетики, лыжного спорта, плавания, акробатики, различные виды игр, а также естественные факторы природы и правильный режим питания.

#### **Гимнастические упражнения.**

**Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.** Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч - упражнения в сопротивлении.

Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, на гимнастической стенке, подтягивание.

**Упражнения для мышц туловища и шеи.** Упражнения без предметов индивидуальные и в парах / наклоны вперёд, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы/. Упражнения с набивными мячами - лёжа на спине и лицом вниз сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах, с гантелями.

**Упражнения для мышц ног и таза.** Упражнения без предметов индивидуальные и в парах / приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег/. Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями, со скакалкой, скамейке прыжки с поворотами.

### ***Легкоатлетические упражнения.***

Бег. Бег с ускорениями до 30 м. /10-13 лет/ Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20-30м, 3x30-40 м. Бег 60. Эстафетный бег с этапами до 30 м. Бег с препятствиями / набивные мячи, барьеры, стойки/. Бег в чередовании с ходьбой до 300 м. Медленный бег до 3 минут, кроссы.

Прыжки в длину с места.

Метания. Метание малого мяча в стену, щит на дальность отскока. на дальность.

Спортивные игры. Ручной мяч, футбол: овладение элементарными техническими навыками игры. Подвижные игры. «Гонка мячей », "Салки» "Эстафеты с бегом", "Эстафеты с прыжками", "Мяч среднему", "Эстафета баскетболистов", " Эстафета с прыжками чехардой", "Встречная эстафета с мячом", "Борьба за мяч".

### **Специальная физическая подготовка-90 час.**

Специальная физическая подготовка – это процесс, направленный на воспитание физических качеств, специфических для данного вида спортивной игры, требующих развития выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости и прыгучести.

#### ***1. Упражнения для развития быстроты.***

Рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5,10,15 и т.д. до 20 м. из различных исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лёжа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнёром, вдогонку за партнёром, в соревнованиях с партнёром за овладение мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления. Челночный бег на 5.10 м. Челночный бег / отрезки пробегают лицом, спиной вперёд, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках, Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определённое задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360\* - прыжком • вверх, имитация передачи и т.д.

Подвижные игры: "Борьба за мяч". "Круговая лапта", Салки, Круговая охота". "Бегуны," "Рывок за мячом", "Четыре мяча". Различные эстафеты с выполнением



перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

## ***2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.***

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой с доставанием одной или двумя руками подвешенных предметов /сетки, щита, кольца/. Выпрыгивания из исходного положения, стоя толковой ногой на опоре 40-50 см. Спрыгивание с возвышения 40-60см. Прыжки по ступенькам, прыжки со скакалкой, прыжки с места вперёд-вверх, назад-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами.

Упражнения с набивными мячами: передачи различными способами одной и двумя руками с места.

Ходьба в полуприседе с набивными мячами. Передвижение в полуприседе прыжками вперёд, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа.

Подвижные игры: "Перетягивание в парах", "Борьба всадников", "Скачки", "Вытолкни из круга", "Кто сильнее".

## ***3. Упражнения для развития специальной выносливости.***

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые упражнения в технике и тактике игры, /особенно в прессинге и стремительном нападении/, игровые упражнения 2х2, 3х3, двусторонняя тренировочная игра.

Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

## ***4. Упражнения для воспитания специфической координации.***

Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения. Упражнения с передачей мяча в стену: ловля мяча после поворота, после дополнительной ловли и передачи, после смены мест с партнёром, после прыжка через мяч. Ловля мячей, летящих из различных направлений. Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания, при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка, поворота. Комбинированные упражнения с прыжками, в сочетании с приёмами с баскетбольным мячом. Подвижные игры: "Ловля парами", "Салки спиной к щиту," «По одному и вместе". Эстафеты с прыжками, рывками, изменением направления бега.

## ***5 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.***

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперёд, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах / ладони на стене пальцами вверх /. То же, но опираясь о стену пальцами, отталкивание ладонями и

пальцами от стены. В упоре лёжа передвижение на руках вправо /влево/ по кругу, носки ног на месте, то же, но выполняя "приставные шаги" руками и ногами. Ходьба на руках в положении упора лёжа на руках, ноги поддерживает партнёр.

Упражнения для кистей сжимание теннисного мяча. Передачи набивного мяча в положении лёжа на животе, спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди /обращать внимание на заключительное движение кистями и пальцами/. Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных и.п. Передачи и броски набивного мяча двумя руками, левой, правой на точность, дальность. Поочерёдная ловля и передача набивных мячей.

### **Техническая подготовка -140 час.**

Техническая подготовка складывается из овладения техникой выполнения отдельных приёмов игры.

#### **Техника нападения.**

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

**Техника владения мячом.** Передачи мяча двумя руками на точность, постепенно увеличивая расстояние. Передача мяча одной рукой подбрасыванием из рук в руки, в прыжке при движении по кругу приставными шагами. Передачи из рук на высокой скорости. Обманные движения при выполнении передач. Передачи левой и правой рукой от плеча, сбоку. Увеличение количества мячей при передачах в тройках, пятёрках. Сочетание передач с различными способами передвижения. Ведение мяча левой, правой без зрительного контроля, с максимальной скоростью, обводка препятствия с чередованием высоты отскока. Обманные движения при низком ведении, ведение с изменением скорости при входе в трёхсекундную зону. Сочетание приёмов. Ведение с изменением скорости – остановка – передача - выход на удобную позицию - получение мяча - бросок в прыжке со средней дистанции.

Броски мяча в кольцо изученными способами под углом к щиту со средних дистанций, прямо перед щитом. Броски мяча параллельно к щиту с близкого расстояния. Броски мяча со средней дистанции с последующим движением за броском для добивания одной рукой. Броски в прыжке с близкого и среднего расстояний с отскоком от щита и без отскока, бросок в прыжке с вращением мяча, без отскока от щита со средней дистанции. Сочетание приёмов. Финт-проход с ведением - бросок одной рукой сверху (крюком) с правой и левой стороны щита. Изменение направления движения для броска с отскоком от щита. Ведение на максимальной скорости, быстрая остановка и бросок в прыжке. Штрафные броски. Обманные движения перед передачей, ведением, броском.

#### **Техника защиты.**

**Техника передвижения.** Сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с техническими приёмами игры в защите. Передвижения на максимальной скорости и чередование их способов с остановками. Соревнования в защитных передвижениях.

Передвижения защитника против игрока, использовавшего и не использовавшего ведение.

**Техника овладения мячом.** Накрывание мяча при броске в прыжке. Отбивание мяча при броске в прыжке и с места. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.

Накрывание мяча при броске одной рукой из-под корзины при продвижении нападающего вдоль лицевой линии.

### **Тактическая подготовка -100 час.**

Тактическая подготовка предусматривает выбор средств, способов и методов ведения игры с учётом конкретного противника, освоение индивидуальных, групповых и командных действий.

### **Тактика нападения.**

#### **Индивидуальные действия.**

##### **Действия без мяча.**

1. Выбор места для действий на месте центрального игрока, нападающего, защитника.
2. Выбор момента и места для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке.
3. Применение изученных способов передвижений, финтов и их сочетаний в игровых условиях на высокой скорости с учётом временно выполняемой функции в команде.

##### **Действия с мячом.**

1. Применение изученных способов ловли мяча в позиции центрального игрока в зависимости от направления передачи мяча и способа противодействия защитника.
2. Выбор способа и момента для передачи мяча центральному игроку.
3. Применение изученных способов броска мяча в корзину и их сочетание с финтами, ведением, способами передвижения в зависимости от способов противодействия защитника.
4. Выбор и применение изученных способов добивания мяча в корзину в зависимости от направления полёта отскочившего мяча.

#### **Групповые действия.**

1. Взаимодействие двух игроков при пересечении.
2. Взаимодействие трёх игроков "малая восьмёрка". Применение изученных способов взаимодействия между игроками, выполняющими различные игровые функции (центральной - крайний нападающий; крайний нападающий - защитник, крайние нападающие, защитники)
3. Использование взаимодействия двух игроков при пересечении в процессе применения быстрого прорыва и в условиях системы защиты "прессинг".

#### **Командные действия.**

1. Позиционное нападение через одного центрального игрока.
2. Позиционное нападение без центрального игрока (восьмёркой, серией заслонов).
3. Быстрый прорыв через центр поля.

### **Тактика защиты.**

#### **Индивидуальные действия.**

1. Применение блокировки в борьбе за отскочивший от щита мяч.

2. Применение изученных способов передвижения, приёмов техники и их сочетания при противодействии игрокам, выполняющим различные игровые функции.

#### **Групповые действия.**

1. Взаимодействие трёх игроков, в численном меньшинстве, при завершении быстрого прорыва.

2. Противодействие взаимодействию двух игроков при пересечении (переключение, отступление, проскальзывание), при завершении быстрого прорыва и применении прессинга.

3. Групповые действия в борьбе за отскочивший от щита мяч (треугольник отскока).

#### **Командные действия.**

1. Чередование изученных систем защиты в процессе игры.

2. Организация действий команды против применения быстрого прорыва через центр поля.

#### **Интегральная подготовка -80 час.**

1. Выполнение упражнений в чередовании подготовительных упражнений с выполнением технических приёмов данного года обучения.

2. Выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, в рамках структуры приёмов техники. Выполнение приёмов техники с отягощениями.

3. Многократное выполнение технических приёмов с целью развития специальных физических качеств.

4. Чередование выполнения технических приёмов нападения и защиты.

5. Чередование выполнения тактических действий нападения и защиты отдельно индивидуальных, групповых и командных.

6. Учебные игры с выполнением заданий по технике и тактике в объёме программы.

7. Проведение контрольных игр с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

8. Участие в официальных соревнованиях. Выполнение установок на игру. Разбор игр.

#### **Инструкторская и судейская подготовка -30 час.**

1 Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучение техническим приёмам и тактическим действиям.

2. Судейство на учебных играх, на соревнованиях в общеобразовательных школах и своей спортивной школе в ГНП.

3. Выполнение обязанностей судей на площадке, секретаря, судьи-информатора, судьи-секундометриста.

4. Ведение технического отчёта, протокола игры.

#### **Восстановительные мероприятия -30 час.**

1. Чередование нагрузок по характеру и интенсивности на тренировочном занятии.

2. Самомассаж (встряхивание, разминание).

3. Комплекс восстановительных упражнений (ходьба, дыхательные упражнения, душ тёплый / прохладный) (сразу после тренировочного занятия, соревнования)

4. Упражнения ОФП восстановительной направленности ( в свободный от игр день)

5. Сауна.

6. Гигиенический душ ежедневно.

7. Водные процедуры закаливающего характера: контрастный душ, тёплый душ, бассейн.

8. Витаминизация, кислородные коктейли.

9. Рациональное построение общего режима дня.

#### **Медицинское обследование -6 час.**

1. Углубленное медицинское обследование 2 раза в год (ноябрь или декабрь и апрель):

- врачебный осмотр терапевта;

- врачей – специалистов: окулиста, хирурга, невропатолога, стоматолога, дерматолога;

- антропометрия;

- электрокардиограмма;

- анализ крови и мочи.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у специалистов.

#### **Психологическая подготовка-2 час.**

1. Мотивационно-волевой сфере:

-состязательная мотивация;

-саморегуляция;

-волевой самоконтроль;

-решительность;

2. В эмоциональной сфере:

-эмоциональная устойчивость;

-стабильность и помехоустойчивость;

-тревожность;

3. В коммуникативной сфере -высокий персональный статус в спортивно-деловых и неформальных взаимоотношениях.

#### **Контрольные нормативы -16 час. - см. раздел III**

### **Тренировочная группа 4 год обучения.**

#### **Учебный план для ТГ 4-го года обучения**

№	Содержание раздела	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	<b>20</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
2.	Общая физическая подготовка	<b>70</b>	6	7	7	7	7	6	5	5	5	7	5	3
3.	Спец. физическая подготовка	<b>90</b>	11	6	3	3	4	4	4	4	10	9	16	16
4.	Техническая подготовка	<b>140</b>	13	13	13	13	13	13	13	13	8	10	9	9
5.	Тактическая подготовка	<b>100</b>	8	8	9	10	10	8	11	10	9	10	5	2
6.	Интегральная подготовка	<b>80</b>	7	5	7	7	6	6	7	6	6	8	6	9

7	Контрольные мероприятия	16		8							8			
8.	Участие в спортивных соревнованиях	40	2		6	2	6	6	6	6			4	2
9.	Инструкторская и судейская практика	30	3	2	3	3	2	3	2	3	2	1	3	3
10.	Восстановительные мероприятия	30			3	3	2	3	2	3	2	3	4	5
11.	Медицинское - биологические мероприятия	6		1		1	1	1				2		
12.	Психологическая подготовка	2		1										1
	<b>ВСЕГО</b>	<b>624</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>51</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>50</b>

### **Теоретическая подготовка -20 час.**

1. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
2. Физическая культура и спорт в России.
3. Состояние и развитие баскетбола в России.
4. Воспитание нравственных и волевых качеств баскетболиста.
5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
6. Оказание первой помощи.
7. Профилактика травматизма на занятиях.
8. Закаливание организма.
9. Основы техники и тактики игры в баскетбол.
10. Правила соревнований, оборудование, инвентарь.
11. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведённых игр.
12. Официальные правила ФИБА.
13. Основы спортивного питания.
14. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

### **Общая физическая подготовка -70 час.**

Общая физическая подготовка направлена на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития обучающихся, повышения работоспособности организма, создания прочной базы для достижения высокого спортивного мастерства. Для решения задач ОФП используется широкий круг средств: упражнения из гимнастики, лёгкой атлетики, лыжного спорта, плавания, акробатики, различные виды игр, а также естественные факторы природы и правильный режим питания.

#### ***Гимнастические упражнения.***

***Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.*** Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения с гантелями, подтягивание.

**Упражнения для мышц туловища и шеи.** Упражнения без предметов индивидуальные и в парах / наклоны вперёд, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы/. Упражнения с набивными мячами - лёжа на спине и лицом вниз сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах, с гантелями.

**Упражнения для мышц ног и таза.** Упражнения без предметов индивидуальные и в парах / приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег/. Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями, со скакалкой, скамейке прыжки с поворотами.

### ***Легкоатлетические упражнения.***

Бег. Бег с ускорениями до 30 м. /10-13 лет/ Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20-30м, 3x30-40 м. Бег 60, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 30 м. Бег с препятствиями / набивные мячи, барьеры, стойки/. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Медленный бег до 3 минут, кроссы.

Прыжки в длину с места.

Метания. Метание малого мяча в стену, щит на дальность отскока. на дальность.

Спортивные игры. Ручной мяч, футбол: овладение элементарными техническими навыками игры. Подвижные игры. "Эстафеты с бегом", "Эстафеты с прыжками", "Перетягивание через черту", "Эстафета баскетболистов", " Эстафета с прыжками чехардой", "Встречная эстафета с мячом", "Борьба за мяч".

### **Специальная физическая подготовка -90 час**

Специальная физическая подготовка – это процесс, направленный на воспитание физических качеств, специфических для данного вида спортивной игры, требующих развития выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости и прыгучести.

#### ***1. Упражнения для развития быстроты.***

Рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5,10,15 и т.д. до 20 м. из различных исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лёжа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнёром, вдогонку за партнёром, в соревнованиях с партнёром за овладение мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления. Челночный бег на 10,15,20 м. Челночный бег / отрезки пробегают лицом, спиной вперёд, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках, Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определённое задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360\* - прыжком • вверх, имитация передачи и т.д.

Подвижные игры: "Борьба за мяч". "Круговая лапта", Салки, Круговая охота". "Бегуны," "Рывок за мячом", "Четыре мяча". Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

## ***2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.***

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой с доставанием одной или двумя руками подвешенных предметов /сетки, щита, кольца/. Выпрыгивания из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 40-50 см. Спрыгивание с возвышения 40-60см. Прыжки по ступенькам, прыжки со скакалкой, прыжки с места вперёд-вверх, назад-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами.

Упражнения с набивными мячами: передачи различными способами одной и двумя руками с места .

Ходьба в полуприседе с набивными мячами. Передвижение в полуприседе прыжками вперёд, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа.

Подвижные игры: "Перетягивание в парах", ""Скачки", "Вытолкни из круга".

## ***3. Упражнения для развития специальной выносливости.***

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые упражнения в технике и тактике игры, /особенно в прессинге и стремительном нападении/, игровые упражнения 2х2, 3х3, двусторонняя тренировочная игра.

Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

## ***4. Упражнения для воспитания специфической координации.***

Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения. Упражнения с передачей мяча в стену: ловля мяча после поворота, после дополнительной ловли и передачи, после смены мест с партнёром, после прыжка через мяч. Ловля мячей, летящих из различных направлений. Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания, при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка, поворота. Комбинированные упражнения с прыжками, в сочетании с приёмами с баскетбольным мячом. Подвижные игры: "Ловля парами", ""Салки спиной к щиту," Эстафеты с прыжками, рывками, изменением направления бега.

## ***5 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.***

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперёд, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах / ладони на стене пальцами вверх /. То же, но опираясь о стену пальцами, отталкивание ладонями и пальцами от стены. В упоре лёжа передвижение на руках вправо /влево/ по кругу, носки ног на месте, то же, но выполняя "приставные шаги" руками и ногами. Ходьба на руках в положении упора лёжа на руках, ноги поддерживает партнёр.



Упражнения для кистей сжимание теннисного мяча. Передачи набивного мяча в положении лёжа на животе, спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди / обращать внимание на заключительное движение кистями и пальцами/. Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных и.п. Передачи и броски набивного мяча двумя руками, левой, правой на точность, дальность. Поочерёдная ловля и передача набивных мячей.

### **Техническая подготовка -140 час**

Техническая подготовка складывается из овладения техникой выполнения отдельных приёмов игры.

#### **Техника нападения.**

**Техника передвижения.** Ускорения по прямым и дугам между предметами с указанием догнать и обойти партнёра. Бег к препятствию и остановка, не касаясь его. Увеличение скорости передвижения перед остановками. Сочетание способов передвижения, исходных положений, стоек, остановок, поворотов в ответ на сигналы. Сочетание способов передвижения с техническими приёмами.

**Техника владения мячом.** Передачи мяча на длинные расстояния после поворотов, передача отскоком от пола после использования ведения при плотной опеке защитника, передача в прыжке в парах, в тройках со сменой мест. Перекладывание мяча из рук в руки, перемещая его вокруг туловища. Скрытые передачи, встречные передачи при построении в кругах двумя мячами. Параллельное сочетание приёмов. Передача в движении и бросок в прыжке; поворот в движении - бросок. Эстафеты с ведением с высоким и низким отскоком, с остановками и поворотами. Ведение мяча при пониженном зрительном контроле с изменением направления, скорости, ритма, меняя при этом руки. Маневрирование при ведении с внезапными рывками. Укрытие мяча при обводке противника на скорости, с ускорениями. Зигзагообразное ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча и передача одной рукой подбрасыванием. Пятнашки с ведением в парах. Освобождение от защитника с ведением, используя обманные движения. Соревнования с ведением на скорость. Последовательное сочетание приёмов: ведение мяча на скорости, передача – ловля - бросок из-под кольца.

Броски одной рукой в прыжке с угла площадки, то же с сопротивлением защитника. Применение изученных способов бросков к выполнению определённых функций в команде. Броски со средних дистанций по направлению прямо перед щитом с изменением высоты траектории полёта мяча. Использование дополнительных ориентиров при броске. Броски различных дистанций. Чередование бросков со штрафной линии и бросков с удалением (после 5 рывков на 3 м. серия из 10 бросков с чередованием бросков ее штрафной линии с бросками на 1 м. дальше неё.)

#### **Техника защиты.**

**Техника передвижения.** Сочетание способов бега, рывков, остановок, прыжков. Сочетание способов передвижения с техническими приёмами игры в защите.

Техника овладения мячом. Отбивание мяча в сторону и назад при броске в прыжке. Накрывание мяча при броске после отвлекающего действия. Приёмы, преграждающие движения противника к щиту. Овладение мячом у своего щита в борьбе с

нападающими высокого роста. Овладение мячом у своего щита в условиях активной борьбы с нападающим.

### **Тактическая подготовка-100 час**

Тактическая подготовка предусматривает выбор средств, способов и методов ведения игры с учётом конкретного противника, освоение индивидуальных, групповых и командных действий.

#### **Тактика нападения.**

##### **Индивидуальные действия.**

##### **Действия без мяча.**

- 1.Выход на свободное место для получения мяча в позиции центрального игрока, крайнего нападающего, защитника,
- 2.Выбор места и момента для групповых взаимодействий игроков, выполняющих различные игровые функции.

##### **Действия с мячом.**

- 1.Выбор и применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча, финтов и их сочетаний в условиях, свойственных выполняемой игровой функции в команде.
- 2.Выбор момента и способа применения сложных приёмов техники владения мячом (передачи из-за спины, одной рукой назад, изменение направления ведения мяча за спиной, броски одной рукой сверху "крюком" и др.).
- 3.Выбор целесообразного применения технических приёмов для продолжения действий команды.

##### **Групповые действия.**

1. Взаимодействие двух игроков с заслоном в движении.
2. Взаимодействие трёх игроков "скрестный выход".
- 3.Применение изученных способов взаимодействия между игроками, выполняющими различные игровые функции в соответствующих позициях отношению к корзине.

##### **Командные действия.**

- 1.Нападение через двух центральных игроков.
- 2.Нападение серией заслонов.
- 3.Нападение против данной системы защиты 3-2 и 2-1-2, применяя быстрый прорыв и позиционное нападение по принципу "перегрузки".

#### **Тактика защиты.**

##### **Индивидуальные действия.**

- 1.Выбор места, времени способов и их сочетаний при противодействии игрокам различных игровых функций в соответствующих позициях по отношению к корзине.
- 2.Выбор места и момента для противодействия групповым взаимодействиям.

##### **Групповые действия.**

1. Противодействие взаимодействию двух игроков с заслоном в движении.
- 2.Противодействие взаимодействию трёх игроков - "скрестный выход".
- 3.Противодействие проведению изученных способов взаимодействий между игроками различных игровых функций в соответствующих позициях по отношению к корзине.

### **Командные действия.**

1. Система зонной защиты 2-3 и 2-1-2.
2. Противодействие быстрому прорыву в условиях защитных действий по зонному принципу.
3. Сочетание зонной и личной систем защиты в процессе игры, систем при введении мяча из-за боковых линий, после забитого штрафного броска, розыгрыша спорных мячей и т. п.

### **Интегральная подготовка-80 час**

1. Чередование упражнений подготовительных, подводящих с выполнением технических приёмов. Например: рывок-прыжок с доставанием ориентира - ведение мяча с последующим броском в корзину-отжимание в упоре лёжа - прыжки с отягощением.
2. Выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств в рамках структуры приёмов техники в сочетании с выполнением приёмов техники.
3. Многократное повторение технических приёмов с целью развития специальных физических качеств.
4. Многократное выполнение тактических действий с целью совершенствования технических приёмов.
5. Чередование выполнения приёмов техники защиты и нападения в различных сочетаниях.
6. Чередование в выполнении тактических действий индивидуальных, групповых и командных в защите и нападении в различной последовательности.
7. Учебные игры с выполнением заданий в объёме учебного материала данного года обучения по технике и тактике. Игры уменьшенным составом 4x4, 3x3, 2x2 с целью увеличения интенсивности действий, а также в численном меньшинстве с целью усложнения условий 5x4, 4x3, 3x2.
8. Проведение контрольных игр с целью подготовки к соревнованиям, проверки усвоения учебного материала и решения учебных задач в условиях, близких к соревновательным.
9. Участие в официальных соревнованиях с целью решения задач подготовки резервов квалифицированным спортсменам.

### **Инструкторская и судейская подготовка- 30 час**

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
2. Судейство на учебных играх (самостоятельно), на соревнованиях в общеобразовательных школах и в своей спортивной школе в ГНП. Выполнение обязанностей судей в поле, судьи-секундометриста, судьи-информатора.
3. Уметь составить положение о проведении соревнований.
4. Вести протокол игры.

### **Восстановительные мероприятия -30 час.**

1. Чередование нагрузок по характеру и интенсивности на тренировочном занятии.
2. Самомассаж (встряхивание, разминание).

3.Комплекс восстановительных упражнений (ходьба, дыхательные упражнения, душ тёплый / прохладный) (сразу после тренировочного занятия, соревнования)

4.Упражнения ОФП восстановительной направленности ( в свободный от игр день)

5. Сауна.

6.Гигиенический душ ежедневно.

7. Водные процедуры закаливающего характера: контрастный душ, тёплый душ, бассейн.

8. Витаминизация, кислородные коктейли.

9. Рациональное построение общего режима дня.

### **Медицинское обследование- 6 час**

1.Углубленное медицинское обследование 2 раза в год (октябрь, ноябрь и апрель):

- врачебный осмотр терапевта;

- врачей – специалистов: окулиста, хирурга, невропатолога, стоматолога, дерматолога;

- антропометрия;

- электрокардиограмма;

- анализ крови и мочи.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у специалистов.

### **Психологическая подготовка-2 час.**

1.Мотивационно-волевой сфере:

-соревновательная мотивация;

-саморегуляция;

-волевой самоконтроль;

-решительность;

2.В эмоциональной сфере:

-эмоциональная устойчивость;

-стабильность и помехоустойчивость;

-тревожность;

3.В коммуникативной сфере -высокий персональный статус в спортивно-деловых и неформальных взаимоотношениях.

### **Контрольные нормативы -16 час -см. раздел III.**

#### **Тренировочная группа 5 год обучения.**

#### **Учебный план для ТГ 5-го года обучения**

№	Содержание раздела	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	<b>20</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
2.	Общая физическая подготовка	<b>70</b>	6	7	7	7	7	6	5	5	5	7	5	3
3.	Спец. физическая подготовка	<b>90</b>	11	6	3	3	4	4	4	4	10	9	16	16
4.	Техническая подготовка	<b>140</b>	13	13	13	13	13	13	13	13	8	10	9	9

5.	Тактическая подготовка	<b>100</b>	8	8	9	10	10	8	11	10	9	10	5	2
6.	Интегральная подготовка	<b>80</b>	7	5	7	7	6	6	7	6	6	8	6	9
7.	Контрольные мероприятия	<b>16</b>		8							8			
8.	Участие в спортивных соревнованиях	<b>40</b>	2		6	2	6	6	6	6			4	2
9.	Инструкторская и судейская практика	<b>30</b>	3	2	3	3	2	3	2	3	2	1	3	3
10.	Восстановительные мероприятия	<b>30</b>			3	3	2	3	2	3	2	3	4	5
11.	Медицинское - биологические мероприятия	<b>6</b>		1		1	1	1				2		
12.	Психологическая подготовка	<b>2</b>		1										1
	<b>ВСЕГО</b>	<b>624</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>51</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>50</b>

### **Теоретическая подготовка -20 час.**

1. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
2. Физическая культура и спорт в России.
3. Состояние и развитие баскетбола в России.
4. Воспитание нравственных и волевых качеств баскетболиста.
5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
6. Оказание первой помощи.
7. Профилактика травматизма на занятиях.
8. Закаливание организма.
9. Основы техники и тактики игры в баскетбол.
10. Правила соревнований, оборудование, инвентарь.
11. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведённых игр.
12. Официальные правила ФИБА.
13. Основы спортивного питания.
14. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

### **Общая физическая подготовка -70 час.**

Общая физическая подготовка направлена на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития обучающихся, повышения работоспособности организма, создания прочной базы для достижения высокого спортивного мастерства. Для решения задач ОФП используется широкий круг средств: упражнения из гимнастики, лёгкой атлетики, лыжного спорта, плавания, акробатики, различные виды игр, а также естественные факторы природы и правильный режим питания.

### **Гимнастические упражнения.**

**Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.** Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения с гантелями, подтягивание.

**Упражнения для мышц туловища и шеи.** Упражнения без предметов индивидуальные и в парах / наклоны вперёд, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы/. Упражнения с набивными мячами - лёжа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах, с гантелями.

**Упражнения для мышц ног и таза.** Упражнения без предметов индивидуальные и в парах / приседания в различных исходных положениях, поскоки, ходьба, бег/. Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями, со скакалкой, скамейке прыжки с поворотами.

### ***Легкоатлетические упражнения.***

Бег. Бег с ускорениями до 30 м. /10-13 лет/ Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20-30м, 3x30-40 м. Бег 60, 100 м.. Эстафетный бег с этапами до 30 м. Бег с препятствиями / набивные мячи, барьеры, стойки/. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Медленный бег до 3 минут, кроссы.

Прыжки в длину с места.

Метания. Метание малого мяча в стену, щит на дальность отскока. на дальность.

Спортивные игры. Ручной мяч, футбол: овладение элементарными техническими навыками игры. Подвижные игры. "Эстафеты с бегом", "Эстафеты с прыжками", "Перетягивание через черту", "Эстафета футболистов", "Эстафета баскетболистов", "Эстафета с прыжками чехардой", "Встречная эстафета с мячом", "Борьба за мяч".

### **Специальная физическая подготовка -90 час.**

Специальная физическая подготовка – это процесс, направленный на воспитание физических качеств, специфических для данного вида спортивной игры, требующих развития выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости и прыгучести.

#### ***1. Упражнения для развития быстроты.***

Рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5,10,15 и т.д. до 20 м. из различных исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лёжа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнёром, вдогонку за партнёром, в соревнованиях с партнёром за овладение мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления. Челночный бег на 10,15,20 м. Челночный бег / отрезки пробегают лицом, спиной вперёд, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках, Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определённое задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360\* - прыжком • вверх, имитация передачи и т.д.

Подвижные игры: "Борьба за мяч", «Салки," "Круговая охота". "Рывок за мячом", ""Четыре мяча". Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

### ***2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.***

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой с доставанием одной или двумя руками подвешенных предметов /сетки, щита, кольца/. Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре 40-50 см. Спрыгивание с возвышения 40-60см. Прыжки по ступенькам, прыжки со скакалкой, прыжки с места вперёд-вверх, назад-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами.

Упражнения с набивными мячами: передачи различными способами одной и двумя руками с места.

Ходьба в полуприседе с набивными мячами. Передвижение в полуприседе прыжками вперёд, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа.

Подвижные игры: "Перетягивание в парах", "Борьба всадников", "Вытолкни из круга", "Соревнование тачек".

### ***3. Упражнения для развития специальной выносливости.***

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые упражнения в технике и тактике игры, /особенно в прессинге и стремительном нападении/, игровые упражнения 2х2, 3х3, двусторонняя тренировочная игра.

Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

### ***4. Упражнения для воспитания специфической координации.***

Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения. Упражнения с передачей мяча в стену: ловля мяча после поворота, после дополнительной ловли и передачи, после смены мест с партнёром, после прыжка через мяч. Ловля мячей, летящих из различных направлений. Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания, при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка, поворота. Комбинированные упражнения с прыжками, в сочетании с приёмами с баскетбольным мячом. Подвижные игры: "Ловля парами", "Вертуны". "Ловкие руки", "Бег пингвинов", "Салки спиной к щиту," «По одному и вместе". Эстафеты с прыжками, рывками, изменением направления бега.

### ***5 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.***

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперёд, в стороны, вверх, вместе и

в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах / ладони на стене пальцами вверх /. То же, но опираясь о стену пальцами, отталкивание ладонями и пальцами от стены. В упоре лёжа передвижение на руках вправо /влево/ по кругу, носки ног на месте, то же, но выполняя "приставные шаги" руками и ногами. Ходьба на руках в положении упора лёжа на руках, ноги поддерживает партнёр.

Упражнения для кистей сжатие теннисного мяча. Передачи набивного мяча в положении лёжа на животе, спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди / обращать внимание на заключительное движение кистями и пальцами/. Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных и.п. Передачи и броски набивного мяча двумя руками, левой, правой на точность, дальность. Поочерёдная ловля и передача набивных мячей.

### **Техническая подготовка -140 час.**

Техническая подготовка складывается из овладения техникой выполнения отдельных приёмов игры.

#### **Техника нападения.**

**Техника передвижения.** Старты с места с прибеганием отрезков 5-10 м. с изменением исходных положений. Ускорения по прямой после выхода с дуги. То же с бегом приставными шагами. Прыжки вверх с поворотом от 90 до 360\*. Повороты с одновременным движением рук (вперёд, вверх, в стороны). Сочетание способов передвижения с техническими приёмами игры в нападении.

**Техника владения мячом.** Подбрасывание двух мячей вверх и ловля их с поворотом на 180\*. Жонглирование двумя мячами (перебрасывание мячей на вытянутых руках вверх в движении шагом, бегом). Передачи мяча изученными способами в сторону, назад в движении. Передачи мяча после ведения сопровождающему партнёру в движениях по кругу и при построении парами, передвигаясь вдоль боковой линии. Скрытые передачи: одной рукой снизу - назад, из-за спины, при движении в парах с последующим броском в корзину. Передача на скорость и внезапность. Передача центровому, стоящему в "твёрдой позиции" (на "на усах" или на линии штрафного броска), при входе в область штрафного броска. Передача крайнему нападающему игроку при проходе вдоль лицевой линии. Ведение мяча с изменением направления и скорости, или выполнение остановок по сигналу.

Ведение двух мячей одновременно и попеременно. Ведение мяча на ограниченном участке (выбить мяч у любого партнёра и не дать выбить свой). Ведение с различными комбинациями сочетания шагов. Ведение с обычным отскоком с переходом на сниженное ведение в момент двухшажной остановки. Проходы с места при активном противодействии. Ведение по дугам и 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.

Броски мяча одной рукой от плеча с поворотом в движении после прохода вдоль лицевой линии. Броски изученными способами с места и в движении с сопротивлением



защитника. Сокращение времени нахождения мяча в руках с момента приёма до броска. Броски в прыжке после ведения с сопротивлением. Броски мяча сверху - вниз одной рукой. Добивание мяча. Броски мяча с последующим продвижением за броском и добивание мяча. Дальние броски с расстояния 8-10 м. Броски с основных игровых позиций: одной рукой в прыжке, одной сверху с поворотом на 180\*. Броски с позиций после получения мяча от партнёра или выхода на позицию после ведения мяча. Выход по лицевой линии для получения мяча и завершением атаки броском одной рукой снизу. Индивидуализация способа броска со средней дистанции. Штрафные броски.

#### **Техника защиты.**

**Техника передвижения.** Сочетание способов передвижения, исходных положений стойки, остановок, поворотов в ответ на сигналы. Сочетание способов передвижения с техническими приёмами игры в защите.

**Техника овладения мячом.** Накрывание и отбивание мяча при броске в движении. Преграждение пути нападающему и овладение мячом, отскочившим от щита или кольца. Передвижения защитника при движении нападающего с мячом по направлению прямо перед щитом. Сочетание способов передвижения в защите с выбиванием, вырыванием, перехватом, отбиванием и овладением мяча, отскочившего от своего щита или кольца. Ловля в прыжке в движении двумя и одной рукой мячей, отскочивших от щита.

#### **Тактическая подготовка -100 час.**

Тактическая подготовка предусматривает выбор средств, способов и методов ведения игры с учётом конкретного противника, освоение индивидуальных, групповых и командных действий.

#### **Тактика нападения.**

##### **Индивидуальные действия.**

###### **Действия без мяча.**

1. Выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях применяемых систем игры в нападении.

###### **Действия с мячом.**

1. Выбор способов владения мячом, перемещений, финтов и их сочетаний при действиях на максимальной скорости, в условиях жёсткого противодействия.

2. 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 и т. д.).

###### **Групповые действия.**

1. Взаимодействие трёх игроков, "сдвоенный заслон", "наведение на двух игроков".

2. Применение взаимодействий при быстром прорыве на максимальной скорости ("передай мяч и выходи", пересечение, "треугольник", "тройка") при численном равенстве нападающих и защитников на завершающей стадии быстрого прорыва.

###### **Командные действия.**

1. Эшелонированный быстрый прорыв.

2. Нападение против смешанной системы защиты (4-1).

3. Применение комбинаций при введении мяча в игру из-за боковых линий, розыгрыша спорного мяча, выполнении штрафных бросков.

#### **Тактика защиты.**

##### **Индивидуальные действия.**

1. Выбор места и способов противодействия игрокам различных игровых функций при действиях в рамках различных систем игры в нападении.

2. Выбор места, способов противодействия при применении смешанной защиты.

##### **Групповые действия.**

1. Противодействие сдвоенному заслону и наведение на двух игроков.

2. Групповые взаимодействия в рамках смешанной системы защиты 4-1.

3. Групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва ( в начале, развитии и завершении ).

##### **Командные действия.**

1. Смешанная система защиты 4-1.

2. Организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва.

3. Противодействие применению комбинаций.

#### **Интегральная подготовка-80 час.**

1. Чередование подготовительных, подводящих упражнений с упражнениями в выполнении технических приёмов.

2. Многократное выполнение упражнений по технике с повышенной интенсивностью с целью развития специальных физических качеств.

3. Чередование упражнений в выполнении технических приёмов, нападения и защиты повышенной интенсивности с целью совершенствования навыков и развития специальных качеств.

4. Чередование упражнений в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности для совершенствования навыков и развития специальных качеств.

5. Учебные игры с целью выполнения заданий по технической и тактической подготовке в объёме программы для данного года обучения. (Переключения в тактических действия с одних систем игры на другие с использованием характерных для каждой из них групповых взаимодействий с учётом выполняемых учащимися игровых функций ).

6. Проведение контрольных игр с целью подготовки к соревнованиям, проверки усвоения пройденного материала и способности выполнения тактических заданий и установок тренера в соревновательной обстановке.

7. Участие в официальных соревнованиях с целью выполнения разрядных требований. Выполнение установок на игру с целью устранения недостатков установленных в результате анализа контрольных игр и участия в предшествовавших соревнованиях.

#### **Инструкторская и судейская подготовка -30 час.**

1. Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение его с группой.

2. Проведение подготовительной, основной частей занятий по начальному обучению технике игры.
3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в баскетбол.
4. Помощь в проведении соревнований по баскетболу в своей спортивной школе.
5. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

#### **Восстановительные мероприятия -30 час.**

1. Чередование нагрузок по характеру и интенсивности на тренировочном занятии.
2. Самомассаж (встряхивание, разминание).
3. Комплекс восстановительных упражнений (ходьба, дыхательные упражнения, душ тёплый / прохладный) (сразу после тренировочного занятия, соревнования)
4. Упражнения ОФП восстановительной направленности (в свободный от игр день)
5. Сауна.
6. Гигиенический душ ежедневно.
7. Водные процедуры закаливающего характера: контрастный душ, тёплый душ, бассейн.
8. Витаминизация, кислородные коктейли.
9. Рациональное построение общего режима дня.
10. Проведение занятий на местности.

#### **Медицинское обследование -6 час.**

1. Углубленное медицинское обследование 2 раза в год ( ноябрь или декабрь и апрель):
  - врачебный осмотр терапевта;
  - врачей – специалистов: окулиста, хирурга, невропатолога, стоматолога, дерматолога;
  - антропометрия;
  - электрокардиограмма;
  - анализ крови и мочи.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у специалистов.

#### **Контрольные нормативы-16 час - см. раздел III**

#### **Психологическая подготовка-2 час.**

##### **Тренировочный этап.**

Продолжение работы по воспитанию у обучающихся устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом, и конкретно к баскетболу.

Работа по расширению психологических методов воздействия на обучающихся.

##### **Задачи тренера на этом этапе:**

- формирование установки на соревновательную деятельность;
- повышение уровня надёжности действий и устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам, на фоне сбивающих факторов (эмоциональной напряжённости, воздействие противников, физического утомления, внешним факторам – зал, свет, инвентарь);
- осознание чувства долга и ответственности перед коллективом, командой, школой;
- воспитание способности к самоанализу действий.

Для практического решения этих задач применяются следующие методы:

- создание ситуации со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т.п. в тренировочных занятиях играх на счёт);
- введение ситуаций выбора ответных действий, понятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;
- формирование выраженных черт характера и свойств личности, типичных для высококлассных игроков
- применение педагогических методов воспитания психики игрока в баскетболе.
- самооценка, тренировочные и соревновательные игры с установками тренера, просмотр соревнований с их анализом.

### Этап совершенствования спортивного мастерства

#### Учебный план для ГССМ

№	Содержание раздела	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	<b>30</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
2.	Общая физическая подготовка	<b>90</b>	8	4	3	4	3	3	3	2	4	9	23	24
3.	Спец. физическая подготовка	<b>126</b>	15	8	8	8	8	8	8	8	8	7	25	25
4.	Техническая подготовка	<b>200</b>	17	17	16	17	16	18	16	18	17	17	19	12
5.	Тактическая подготовка	<b>142</b>	10	15	14	16	16	14	14	14	15	14		
6.	Интегральная подготовка	<b>126</b>	14	14	10	12	12	14	14	12	10	14		
7	Контрольные мероприятия	<b>18</b>		6	6						6			
8.	Участие в спортивных соревнованиях	<b>84</b>	12		10	16	16			10	10			10
9.	Инструкторская и судейская практика	<b>60</b>	1	4	4	4		14	14	8	5	6		
10.	Восстановительные мероприятия	<b>52</b>		6	6		6	6	8	5	3	6	6	
11.	Медицинское - биологические мероприятия	<b>8</b>	1	3								4		
12.	Психологическая подготовка													
	<b>ВСЕГО</b>	<b>936</b>	<b>81</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>81</b>	<b>80</b>	<b>73</b>	<b>71</b>

#### Теоретическая подготовка -30 час.

1. Официальные правила ФИБА.
- 2.Физическая культура и спорт в России.
- 3.Состояние и развитие баскетбола в России.
- 4.Воспитание нравственных и волевых качеств баскетболиста.
- 5.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- 6.Оказание первой помощи.

- 7.Профилактика травматизма на занятиях.
- 8.Закаливание организма.
- 9.Основы техники и тактики игры в баскетбол.
10. Правила соревнований, оборудование, инвентарь.
- 11.Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведённых игр.
13. Основы спортивного питания.
- 14.Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

### **Общая физическая подготовка -90 час.**

Общая физическая подготовка направлена на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития обучающихся, повышения работоспособности организма, создания прочной базы для достижения высокого спортивного мастерства. Для решения задач ОФП используется широкий круг средств: упражнения из гимнастики, лёгкой атлетики, лыжного спорта, плавания, акробатики, различные виды игр, а также естественные факторы природы и правильный режим питания.

#### ***Гимнастические упражнения.***

***Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.*** Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения с гантелями, подтягивание.

***Упражнения для мышц туловища и шеи.*** Упражнения без предметов индивидуальные и в парах / наклоны вперёд, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы/. Упражнения с набивными мячами - лёжа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах, с гантелями.

***Упражнения для мышц ног и таза.*** Упражнения без предметов индивидуальные и в парах / приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег/. Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями, со скакалкой, скамейке прыжки с поворотами.

#### ***Легкоатлетические упражнения.***

Бег. Бег с ускорениями до 30 м. /10-13 лет/ Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20-30м, 3х30-40 м. Бег 60, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 30 м. Бег с препятствиями / набивные мячи, барьеры, стойки/. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Медленный бег до 3 минут, кроссы.

Прыжки в длину с места.

Метания. Метание малого мяча в стену, щит на дальность отскока. на дальность.

Спортивные игры. Ручной мяч, футбол: овладение элементарными техническими навыками игры. Подвижные игры. "Эстафеты с бегом", "Эстафеты с прыжками", "Перетягивание через черту", "Эстафета футболистов", "Эстафета баскетболистов", "Эстафета с прыжками чехардой", "Встречная эстафета с мячом", "Борьба за мяч".

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка – это процесс, направленный на воспитание физических качеств, специфических для данного вида спортивной игры, требующих развития выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости и прыгучести.

### ***1. Упражнения для развития быстроты.***

Рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5,10,15 и т.д. до 20 м. из различных исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лёжа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнёром, вдогонку за партнёром, в соревнованиях с партнёром за овладение мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления. Челночный бег на 10,15,20 м. Челночный бег / отрезки пробегают лицом, спиной вперёд, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках, Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определённое задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360\* - прыжком • вверх, имитация передачи и т.д.

Подвижные игры: "Борьба за мяч", «Салки," Круговая охота". "Рывок за мячом", ""Четыре мяча". Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

### ***2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.***

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой с доставанием одной или двумя руками подвешенных предметов /сетки, щита, кольца/. Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре 40-50 см. Спрыгивание с возвышения 40-60см. Прыжки по ступенькам, прыжки со скакалкой, прыжки с места вперёд-вверх, назад-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами.

Упражнения с набивными мячами: передачи различными способами одной и двумя руками с места.

Ходьба в полуприседе с набивными мячами. Передвижение в полуприседе прыжками вперёд, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа.

Подвижные игры: "Перетягивание в парах", "Борьба всадников", "Вытолкни из круга", "Соревнование тачек".

### ***3. Упражнения для развития специальной выносливости.***

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые упражнения в технике и тактике игры, /особенно в прессинге и стремительном нападении/, игровые упражнения 2х2, 3х3, двусторонняя тренировочная игра.

Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

### ***4. Упражнения для воспитания специфической координации.***

Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков

через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения. Упражнения с передачей мяча в стену: ловля мяча после поворота, после дополнительной ловли и передачи, после смены мест с партнёром, после прыжка через мяч. Ловля мячей, летящих из различных направлений. Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания, при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка, поворота. Комбинированные упражнения с прыжками, в сочетании с приёмами с баскетбольным мячом. Подвижные игры: "Ловля парами", "Вертуны". "Ловкие руки", "Бег пингвинов", "Салки спиной к щиту," «По одному и вместе". Эстафеты с прыжками, рывками, изменением направления бега.

### ***5 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.***

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперёд, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах / ладони на стене пальцами вверх /. То же, но опираясь о стену пальцами, отталкивание ладонями и пальцами от стены. В упоре лёжа передвижение на руках вправо /влево/ по кругу, носки ног на месте, то же, но выполняя "приставные шаги" руками и ногами. Ходьба на руках в положении упора лёжа на руках, ноги поддерживает партнёр.

Упражнения для кистей сжимание теннисного мяча. Передачи набивного мяча в положении лёжа на животе, спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди / обращать внимание на заключительное движение кистями и пальцами/. Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных и.п. Передачи и броски набивного мяча двумя руками, левой, правой на точность, дальность. Поочерёдная ловля и передача набивных мячей.

### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка складывается из овладения техникой выполнения отдельных приёмов игры.

#### **Техника нападения.**

**Техника передвижения.** Старты с места с прибеганием отрезков 5-10 м. с изменением исходных положений. Ускорения по прямой после выхода с дуги. То же с бегом приставными шагами. Прыжки вверх с поворотом от 90 до 360\*. Повороты с одновременным движением рук (вперёд, вверх, в стороны). Сочетание способов передвижения с техническими приёмами игры в нападении.

**Техника владения мячом.** Подбрасывание двух мячей вверх и ловля их с поворотом на 180\*. Жонглирование двумя мячами (перебрасывание мячей на вытянутых руках вверх в движении шагом, бегом). Передачи мяча изученными способами в сторону, назад в движении. Передачи мяча после ведения сопровождающему партнёру в движениях по кругу и при построении парами, передвигаясь вдоль боковой линии. Скрытые передачи: одной рукой снизу - назад, из-

за спины, при движении в парах с последующим броском в корзину. Передача на скорость и внезапность. Передача центральному, стоящему в "твёрдой позиции" (на "на усах" или на линии штрафного броска), при входе в область штрафного броска. Передача крайнему нападающему игроку при проходе вдоль лицевой линии. Ведение мяча с изменением направления и скорости, или выполнение остановок по сигналу.

Ведение двух мячей одновременно и попеременно. Ведение мяча на ограниченном участке (выбить мяч у любого партнёра и не дать выбить свой). Ведение с различными комбинациями сочетания шагов. Ведение с обычным отскоком с переходом на сниженное ведение в момент двухшажной остановки. Проходы с места при активном противодействии. Ведение по дугам и 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.

Броски мяча одной рукой от плеча с поворотом в движении после прохода вдоль лицевой линии. Броски изученными способами с места и в движении с сопротивлением защитника. Сокращение времени нахождения мяча в руках с момента приёма до броска. Броски в прыжке после ведения с сопротивлением. Броски мяча сверху - вниз одной рукой. Добивание мяча. Броски мяча с последующим продвижением за броском и добивание мяча. Дальние броски с расстояния 8-10 м. Броски с основных игровых позиций: одной рукой в прыжке, одной сверху с поворотом на 180\*. Броски с позиций после получения мяча от партнёра или выхода на позицию после ведения мяча. Выход по лицевой линии для получения мяча и завершением атаки броском одной рукой снизу. Индивидуализация способа броска со средней дистанции. Штрафные броски.

#### **Техника защиты.**

**Техника передвижения.** Сочетание способов передвижения, исходных положений стойки, остановок, поворотов в ответ на сигналы. Сочетание способов передвижения с техническими приёмами игры в защите.

**Техника овладения мячом.** Накрывание и отбивание мяча при броске в движении. Препреждение пути нападающему и овладение мячом, отскочившим от щита или кольца. Передвижения защитника при движении нападающего с мячом по направлению прямо перед щитом. Сочетание способов передвижения в защите с выбиванием, вырыванием, перехватом, отбиванием и овладением мяча, отскочившего от своего щита или кольца. Ловля в прыжке в движении двумя и одной рукой мячей, отскочивших от щита.

#### **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка предусматривает выбор средств, способов и методов ведения игры с учётом конкретного противника, освоение индивидуальных, групповых и командных действий.

#### **Тактика нападения.**

#### **Индивидуальные действия.**

##### **Действия без мяча.**



1. Выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях применяемых систем игры в нападении.

#### **Действия с мячом.**

1. Выбор способов владения мячом, перемещений, финтов и их сочетаний при действиях на максимальной скорости, в условиях жёсткого противодействия.

2. 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 и т. д. ).

#### **Групповые действия.**

1. Взаимодействие трёх игроков, "сдвоенный заслон", "наведение на двух игроков".

2. Применение взаимодействий при быстром прорыве на максимальной скорости ("передай мяч и выходи", пересечение, "треугольник", "тройка") при численном равенстве нападающих и защитников на завершающей стадии быстрого прорыва.

#### **Командные действия.**

1. Эшелонированный быстрый прорыв.

2. Нападение против смешанной системы защиты ( 4-1 ).

3. Применение комбинаций при введении мяча в игру из-за боковых линий, розыгрыша спорного мяча, выполнении штрафных бросков.

#### **Тактика защиты.**

##### **Индивидуальные действия.**

1. Выбор места и способов противодействия игрокам различных игровых функций при действиях в рамках различных систем игры в нападении.

2. Выбор места, способов противодействия при применении смешанной защиты.

##### **Групповые действия.**

1. Противодействие сдвоенному заслону и наведение на двух игроков.

2. Групповые взаимодействия в рамках смешанной системы защиты 4-1.

3. Групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва ( в начале, развитии и завершении ).

##### **Командные действия.**

1. Смешанная система защиты 4-1.

2. Организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва.

3. Противодействие применению комбинаций.

#### **Интегральная подготовка**

1. Чередование подготовительных, подводящих упражнений с упражнениями в выполнении технических приёмов.

2. Многократное выполнение упражнений по технике с повышенной интенсивностью с целью развития специальных физических качеств.

3. Чередование упражнений в выполнении технических приёмов, нападения и защиты повышенной интенсивности с целью совершенствования навыков и развития специальных качеств.

4. Чередование упражнений в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности для совершенствования навыков и развития специальных качеств.

5. Учебные игры с целью выполнения заданий по технической и тактической подготовке в объёме программы для данного года обучения. (Переключения в тактических действиях с одних систем игры на другие с использованием характерных для каждой из них групповых взаимодействий с учётом выполняемых учащимися игровых функций).

6. Проведение контрольных игр с целью подготовки к соревнованиям, проверки усвоения пройденного материала и способности выполнения тактических заданий и установок тренера в соревновательной обстановке.

7. Участие в официальных соревнованиях с целью выполнения разрядных требований. Выполнение установок на игру с целью устранения недостатков установленных в результате анализа контрольных игр и участия в предшествовавших соревнованиях.

#### **Инструкторская и судейская подготовка**

1. Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение его с группой.

2. Проведение подготовительной, основной частей занятий по начальному обучению технике игры.

3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в баскетбол.

4. Помощь в проведении соревнований по баскетболу в своей спортивной школе.

5. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

#### **Восстановительные мероприятия**

1. Чередование нагрузок по характеру и интенсивности на тренировочном занятии.

2. Самомассаж (встряхивание, разминание).

3. Комплекс восстановительных упражнений (ходьба, дыхательные упражнения, душ тёплый / прохладный) (сразу после тренировочного занятия, соревнования)

4. Упражнения ОФП восстановительной направленности (в свободный от игр день)

5. Сауна.

6. Гигиенический душ ежедневно.

7. Водные процедуры закаливающего характера: контрастный душ, тёплый душ, бассейн.

8. Витаминизация, кислородные коктейли.

9. Рациональное построение общего режима дня.

10. Проведение занятий на местности.

#### **Медицинское обследование**

1. Углубленное медицинское обследование 2 раза в год (ноябрь или декабрь и апрель):

- врачебный осмотр терапевта;

- врачей – специалистов: окулиста, хирурга, невропатолога, стоматолога, дерматолога;

- антропометрия;

- электрокардиограмма;

- анализ крови и мочи.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у специалистов.

**Контрольные нормативы-12час - см. раздел III**

**Психологическая подготовка-2 час.**

**Тренировочный этап.**

Продолжение работы по воспитанию у обучающихся устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом, и конкретно к баскетболу.

Работа по расширению психологических методов воздействия на обучающихся.

**Задачи тренера на этом этапе:**

- формирование установки на соревновательную деятельность;
- повышение уровня надёжности действий и устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам, на фоне сбивающих факторов (эмоциональной напряжённости, воздействие противников, физического утомления, внешним факторам – зал, свет, инвентарь);
- осознание чувства долга и ответственности перед коллективом, командой, школой;
- воспитание способности к самоанализу действий.

Для практического решения этих задач применяются следующие методы:

- создание ситуации со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т.п. в тренировочных занятиях играх на счёт);
- введение ситуаций выбора ответных действий, понятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;
- формирование выраженных черт характера и свойств личности, типичных для высоко- классных игроков
- применение педагогических методов воспитания психики игрока в баскетболе.
- самооценка, тренировочные и соревновательные игры с установками тренера, просмотр соревнований с их анализом.

## 4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	

	инвентарь по виду спорта		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>		

спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность / недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств

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

Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «баскетбол» основаны на особенностях вида спорта «баскетбол». 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 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. Кадровые условия реализации программы.**

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

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-преподаватель», 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).

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).

6.2. 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;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех 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 мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

6.3. 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)<sup>1</sup>;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

- 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.

---

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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

Таблица № 1

№ 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 № 2

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)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч баскетбольный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5

<b>Обеспечение спортивной экипировкой</b>									
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)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гольфы	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
4.	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Майка	штук	на обучающегося	1	1-	4	1	4	1
7.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1
8.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
9.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
10.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

11.									
12.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
13.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1
14.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
15.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
16.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на обучающегося	1	1	3	1	5	1
17.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

#### **6.4. Информационно-методические условия реализации программы**

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный закон 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».
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 16.11.2022 № 1006).
5. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 21.12.2022 №1312)
6. Методические рекомендации «Структура и содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки для организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (спортивных школ)» (утв. 22.11.2022 ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения РФ).
7. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629.  
"Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
8. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 N 634  
"Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".
9. Приказ Минспорта России от 27.01.2023 N 57  
"Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".
10. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М., 1978, 223с.
11. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсменов. М., 1977. 102с.
12. Башкин С.Г. Уроки по баскетболу. М., ФиС, 1966.
13. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М., ФиС, 1981.
14. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. М., ФиС, 1970.
15. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола. М., ФиС, 2018.
16. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М., ФиС, 1978.
17. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию, 1994.
18. Дулин А.Л. Баскетбол в школе. 2-е изд., доп. и перераб.: Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры. Ижевск, 1996.
19. Дон Мейер, Джерри Мейер. Баскетбол – навыки и упражнения: пер. с англ. – М.: АСТ: Астрель, 2006.
20. Зельдович Т.А. Программа и методические рекомендации для отделений баскетбола общеобразовательных школ-интернатов спортивного профиля. М., 1976.
21. Зельдович Т., Кераминас С. Подготовка юных баскетболистов. Издательство «Физкультура и спорт» Москва, 1972.
22. Зинин А.М. Первые шаги в баскетболе. – М.: «физкультура и спорт», 1972.
23. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации. Волгоград: Учитель, 2010.
24. Колос В.М. Баскетбол: теория, практика. – Мн.: Полымя, 1988.

25.Кондрашин В.Н., Корягин В.М. Тренировка баскетболистов высших разрядов. Киев, “Здоровья”, 1978.

26.Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. М., 1998. 272с.

27.Морган Вуттен. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов. – М.: ТВТ Дивизион, 2008.

28.Научно-методические основы подготовки юных баскетболистов: СБ. научн. Гр. Под общ. Ред. Т.А. Зельдович. М., ВНИИФК, 1976.

29.Ник Сортэл. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр “Академия”, 2008.

30.Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М., ФиС, 1970.

31.Поатонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. М., «ПРИНТЛЕТО», 2021.

32.Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.

33.Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов. Под общей ред. В.П. Филина. М., ФиС, 2004.

34.Холл Висел. Баскетбол: Шаги к успеху. Пер. с англ. – М.: АСТ: Астрель, 2009.

35.Шумкова Н.И. Проведение учебных и учебно-тренировочных занятий по баскетболу в школе. Методическое пособие. Издательство “Граф”, 2002.

36.Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие; - СПб.: Олимп, 2006.

Интернет-ресурс:

Министерство образования и науки Российской Федерации - <http://mon.gov.ru/>

Федеральное агентство по образованию (Рособразование) - <http://www.ed.gov.ru/>

Российская федерация баскетбола – [russiabasket.ru](http://russiabasket.ru)