

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Олимпиец»
имени Героя Советского Союза И.В.Колованова»
муниципального образования Каневской район**

СОГЛАСОВАНО

решение педагогического
совета

МБУ ДО СШ «Олимпиец»

Протокол № 2

от «1» марта 2024 года



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МБУ ДО СШ «Олимпиец»

Н.Я.Вольнова

Приказ № 29-О
от «01» марта 2024 года

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

Уровень программы: базовый, углубленный

Срок реализации программы: 8 лет и более

Возраст обучающихся – с 8 лет

Программа реализуется на бюджетной основе

ID –номер программы в Навигаторе: **61745**

Авторы программы:

Устенко Елена Валерьевна – заместитель директора МБУ ДО СШ
«Олимпиец»;

Добренко Наталья Николаевна – тренер-преподаватель МБУ ДО СШ
«Олимпиец».

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	3
4.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
6.	Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «баскетбол»	7
7.	Календарный план воспитательной работы	11
8.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
9.	Планы инструкторской и судейской практики	21
10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	24
III.	Система контроля	28
11.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	28
12.	Оценка результатов освоения Программы	31
13.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной классификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	32
IV.	Рабочая программа по виду спорта «баскетбол»	36
V.	Учебно-тематический план	73
VI.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	83
VII.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	83
17.	Материально-технические условия реализации Программы	83
18.	Кадровые условия реализации Программы	87
19.	Информационно-методические условия реализации Программы	87
20.	Приложение. Тесты	

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «баскетбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Министерства спорта России от 16 ноября 2022 г. № 1006 (далее – ФССП) и в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 21 декабря 2022 г. N 1312 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол".

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- нормативными правовыми актами Российской Федерации и субъекта Российской Федерации, регламентирующими осуществление спортивной подготовки;
- санитарными правилами 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- иными документами.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебнотренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15-30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12-24
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6-12

В таблице указан минимальный возраст для зачисления в соответствии с ФССП и максимальная наполняемость групп на основании приказа Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения; - обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования или по иным причинам,

предоставляется возможность однократно продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (при наличии бюджетных мест).

4. Объем Программы (таблица № 2):

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

Этапный норматив	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	
Количество часов в неделю	4,5	6	8	12	18
Общее количество часов в год	234	312	416	624	936

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

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения :

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные смешанные;
- учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий. Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице № 3.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
-------	---------------------------------------	--

		Этап начальной подготовки	Учебнотренировочный 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 по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
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	-	14	18
	по общей и (или) специальной физической подготовке			
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	

- спортивные соревнования.

Показателями соревновательной деятельности является участие в различных соревнованиях, в соответствии с утвержденным Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО «Каневская СШ», на основе Единого календарного плана всероссийских, межрегиональных, региональных, муниципальных спортивных мероприятий, в которых обучающиеся принимают участие в течение года.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты делятся: **Контрольные соревнования** - проводятся с целью контроля за уровнем

подготовленности обучающегося. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающегося, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований.

В отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача занять определенное место, выполнить контрольный норматив для присвоения спортивного разряда, позволяющий попасть в состав команды организации.

Основные соревнования - целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них обучающийся ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Минимальный объем соревновательной деятельности представлен в таблице № 4.

Таблица № 4

Минимальный 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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Спортивные дисциплины вида спорта «баскетбол»

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код
Баскетбол	014 001 2 6 1 1 Я
Мини-баскетбол	014 003 2 8 1 1 Н
Баскетбол 3х3	014 002 2 8 1 1 Я
Интерактивный баскетбол	014 004 2 8 1 1 М

6. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели (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.

Самостоятельная подготовка осуществляется в период праздничных дней и отпуска тренера-преподавателя.

План учебно-тренировочного занятия (самостоятельная работа) для обучающихся тренер-преподаватель разрабатывает самостоятельно для каждого этапа спортивной подготовки отдельно.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия:

- общая физическая подготовка (ОФП);
- специальная физическая подготовка (СФП)
- участие в спортивных соревнованиях;
- техническая подготовка;
- теоретическая, тактическая, психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль;
- интегральная подготовка.

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся 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.

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.

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице № 5.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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	
1.	Общая физическая подготовка (%)	18-20	16-18	14-16	12-14	10-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-14	14-16	16-18	16-18	18-20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-10	7-12	7-14
4.	Техническая подготовка (%)	30-32	28-30	24-26	20-22	12-14
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-18	20-24	20-24
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6
8.	Интегральная подготовка (%)	8-10	10-12	16- 18	16-20	18-24

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и представлен в таблице № 6.

Таблица № 6

Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий по баскетболу, из расчета 52 недели (час)

N п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	8	12	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость учебно-тренировочных групп (человек)				
		15-30		12-24		6-12
		1.	Общая физическая подготовка	42-46	49-56	58-67
2.	Специальная физическая подготовка	28-32	43-50	66-75	100-112	169-187
3.	Участие в спортивных соревнованиях	7-10	6-10	20-42	44-75	66-131
4.	Техническая подготовка	70-74	87-94	100-108	125-137	113-131
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	32-42	43-56	66-75	125-150	187-225
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	4-13	6-25	19-37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-7	3-9	8-17	13-25	37-56
8.	Интегральная подготовка	18-23	31-37	66-75	100-125	169-224
Общее количество часов в год		234	312	416	624	936

7. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа осуществляется в течение всего периода обучения, способствует формированию у обучающегося нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию.

Воспитательная работа проводится тренером-преподавателем во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

- Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами; - экскурсии, культпоходы в театры и на выставки; - оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Здесь у обучающихся формируется должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей) и проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе.

Таблица №7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		

1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника	В течение года
------	--------------------	--	----------------

		спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - участие в движении «Спортивный волонтер»; - профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»;	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - участие в молодежном Дне самоуправления; - беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков; - проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период; - информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как...», «Спортивная гордость!», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения); - встречи с лучшими воспитанниками школы «Равняюсь на лучших»; - посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему	2-3 квартал

2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - Осенний и Зимний День здоровья; - спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню; - физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта; - спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная	3 квартал

		семья»; - спортивная акция "Я выбираю спорт"	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм», - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время»;	Июль -август
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия -Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»;	В течение года
------	--	--	----------------

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»; участие во всероссийском детско-юношеском военно-патриотическом общественном движении «Юнармия»	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» - Мастер-класс выдающихся спортсменов по видам спорта; - открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий)	1 квартал
4.2.	Эстетическое развитие	- Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам; - областной конкурс творческих работ в рамках празднования Дня тренера; - конкурс творческих работ «Детство – это смех и радость»	август
5.	Экологическое воспитание		

5.1.	Мероприятия, направленные на повышение уровня информированности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности	- беседа с элементами викторины о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»; - выставка рисунков «Живи, Земля!»; - всероссийская акция «БумБатл»; - субботник «Экологический десант»; - проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания	май
------	--	--	-----

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

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата.

Антидопинговая деятельность формируется в двух направлениях. Первое и наиболее значимое – первичная профилактика применения допинга в спорте среди спортсменов. Второе – это информационная работа с администрацией учреждения и тренерским составом.

Круглогодично тренерско-преподавательским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой, предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

В результате работы в группах начальной подготовки в этом направлении будут сформированы:

- представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений;
- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте(российских и международных);
- четкие ценностные морально-этические ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте.
- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА.

Антидопинговые мероприятия на тренировочном этапе:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах;
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;

- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.
- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА.

Антидопинговые мероприятия в группах спортивного совершенствования направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования обучающихся.

Мероприятия антидопинговой программы среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- формирование знаний у обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- формирование знаний у обучающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.
- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА.

Обучающиеся всех этапов подготовки должны знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

- Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:
- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
 - опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
 - раскрытие перед обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, отражен в таблице № 8 к Программе.

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия (темы)	Срок проведения	Ответственный	Рекомендации по проведению мероприятий
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	октябрь	Директор	Приказ
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и	ноябрь	Ответственный за	Приказ

	информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте		антидопинговую профилактику	
3	Проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку и их родителями работы, в зависимости от этапа подготовки			
3.1.	Этап начальной подготовки (прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно не менее с 7 лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 года доступен онлайн-курс по ценностям чистого спорта)			
3.2.	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Тренеры - преподаватели, инструктор-методист	Прохождение онлайн- курса это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

3.3.	Теоретическое занятие Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
------	--	-------------	--	--

3.4.	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» (https://rusada.ru/education/materials/)	1 раз в год	Тренеры-преподаватели	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4).
3.5.	Семинар для тренеров на сайте РУСАДА «Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
4.	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			

4.1.	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	тренеры – преподаватели спортсмены	Прохождение онлайн- курса это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
4.2.	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей на сайте РУСАДА:	1-2 раза в год	Ответственный за	Согласовать с ответственным за

	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»		антидопинговое обеспечение	антидопинговое обеспечение в регионе
4.3.	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» (приложение 1) (https://rusada.ru/education/materials/)	1 раз в год	Тренеры-преподаватели	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.
5.	Этап совершенствования спортивного мастерства			
5.1.	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	тренеры – преподаватели, спортсмены	Прохождение онлайн- курса это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс:

				https://newrusada.triagonal.net
5.2.	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей на сайте РУСАДА: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
6.	Проведение бесед со спортсменами всех этапов спортивной подготовки			
6.1.	Что такое допинг. Исторический обзор проблемы допинга. (приложение 1)	октябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику	можно проводить в онлайн формате
6.2.	Последствия допинга для здоровья	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику	можно проводить в онлайн формате
6.3.	Допинг и спортивная медицина	декабрь	Ответственный за антидопинговую профилактику	можно проводить в онлайн формате

6.4.	Допинг и спортивная медицина	декабрь	Ответственный за антидопинговую профилактику	можно проводить в онлайн формате
6.5.	Запрещенные субстанции. Запрещенный список	январь	Ответственный за антидопинговую профилактику	можно проводить в онлайн формате
6.6.	Ценности спорта. Честная игра (приложение 2)	февраль	Ответственный за антидопинговую профилактику	можно проводить в онлайн формате
6.7.	Организация антидопинговой работы. Процедура допинг-контроля	март	Ответственный за антидопинговую профилактику	можно проводить в онлайн формате
6.8.	Наказание за нарушение антидопинговых правил	апрель	Ответственный за антидопинговую профилактику	можно проводить в онлайн формате

6.9.	Профилактика допинга. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности	май	Ответственный за антидопинговую профилактику	можно проводить в онлайн формате
6.10	Прохождение семинарского занятия для тренеров: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговую профилактику	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
7.	Мониторинг и анализ действующего законодательства	ежеквартально	Ответственный за антидопинговую профилактику	
8.	Ознакомление обучающихся на спортивной подготовке с общероссийскими антидопинговыми правилами отметкой в журнале занятий	январь	Тренер-преподаватель	
9.	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями	Тренер-преподаватель	

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Программа имеет целью подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила игры баскетбола, правила поведения на игровой площадке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем.

Данный раздел программы спортивной подготовки представляет собой список тем, позволяющих ознакомить обучающихся:

- с основами организации и проведения учебно-тренировочных занятий;
- с формами проведения учебно-тренировочных занятий;
- с приемами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений;
- первоначальные знания по методике составления документации;
- с основами организации и проведения официальных соревнований по баскетболу;
- особенностями работы тренеров-преподавателей по баскетболу; - особенностями работы судей по баскетболу.
- составление комплексов упражнений по общей и специальной физической подготовке, по изучению перемещениям, приёму и передаче мяча, нижней и верхней прямой подаче.
- судейство на учебно-тренировочных играх в своей группе (по упрощённым правилам).
- составление комплексов упражнений по технической и тактической подготовке своего и более младшего года обучающихся.
- проведение соревнований по баскетболу 3х3 и мини-баскетболу. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.
- участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведённых игр. Проведение анализа соревнований для объективного оценивания своих сильных и слабых сторон.

Инструкторская и судейская практика вводится на тренировочном этапе, начиная с 1-го тренировочного года и последующие этапы подготовки, как часть тренировочного процесса.

Основные знания, умения и навыки по инструкторской и судейской практике приобретаются в процессе тренировочных занятий, соревновательной деятельности. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных

судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, обучающиеся могут принимать участие в судействе внутришкольных соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Обучающиеся должны овладеть принятой в баскетболе терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

По инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

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

Провести разминку в группе.

Провести тренировочное задание под наблюдением тренера - преподавателя.

По судейской практики каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

Составить положение о проведении соревнований по баскетболу. Знать правила и уметь заполнять протокол.

Знать и уметь выполнять обязанности оператора табло, оператора времени, оператора отсчета времени для броска.

Участвовать в судействе учебных игр.

Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи в поле и в составе секретариата.

Обучающиеся тренировочных групп 1,2 года осваивают навыки работы судейского столика (оператора табло, оператора времени, оператора отсчета времени для броска), обучающиеся тренировочных групп 3,4,5 г., этапа спортивного совершенствования – навыки судейства в поле, проведения соревнований.

Темы для инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки представлены в таблице № 9.

План инструкторской и судейской практики отражены в таблице № 10 к Программе.

Темы для инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки

№	Задачи	Виды практических занятий	Сроки
Группы ТЭ (все периоды)			
1	- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1. Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов баскетбола. 2. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях. 3. Проведение подготовительной и заключительной части учебно-тренировочного занятия.	В соответствии с планом спортивной подготовки
	- Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	4. Подготовка мест занятий и инвентаря для проведения учебно-тренировочных занятий. 5. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 6. 6. Подбор упражнений для совершенствования техники. 7. Наблюдение за выполнением упражнений другими обучающимися и нахождение ошибок в технике выполнения отдельных элементов.	
Группы ССМ			
1	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	В соответствии с планом спортивной подготовки

2	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Характеристика судейства, основные обязанности судей. Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации Непосредственно выполнение отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки
----------	---	---	---

Таблица № 10

План инструкторской и судейской практики

Мероприятия	Месяцы											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Тренировочный этап												
Проведение части занятия: разминки, основной части, заключительной части, исправление ошибок у других обучающихся	+	+					+	+				
Помощь тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочного занятия			+	+		+						
Составление плана (конспекта) учебно-тренировочного занятия	+	+	+		+	+						
Участие в составлении календаря соревнований			+									+
Участие в составлении положения соревнований							+	+	+			
Изучение правил соревнований по баскетболу				+	+	+						
Участие в судействе соревнований								+	+	+		
Этап совершенствование спортивного мастерства												
Проведение тренировочного занятия, исправление ошибок у других обучающихся	+	+					+	+				

Составление плана (конспекта), рабочих планов по микроциклам учебно- тренировочного занятия.	+	+	+		+	+						
Участие в составлении календаря соревнований			+									+
Участие в составлении положения соревнований							+	+	+			
Изучение правил соревнований по баскетболу				+	+	+						
Участие в судействе соревнований. Ведение документации соревнований								+	+	+		
Выполнение функции главного судьи на школьных соревнованиях			+						+	+		

10.Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
 - углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп СС);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере.

Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнением рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия .

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Таблица №11

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для групп НП			

Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой
---	--	--	--

		характера, сбалансированное питание	форме
Для групп УТ, ССМ			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция

Во время учебно-тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин. саморегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/умеренно холодный/ теплый	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
--------------------------------	---	--	---

III. Система контроля

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

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:

➤ На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- 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.

На каждом этапе решаются соответствующие задачи, которые взаимосвязаны и взаимообусловлены между собой:

Требования к знаниям и умениям занимающихся на ЭНП после первого тренировочного года:

Должен знать: технику безопасности на занятиях баскетболом; гигиенические требования к тренировочным занятиям; простейшие правила игры. Должен уметь: выполнять перемещения в стойке баскетболиста; остановку двумя шагами и прыжком; выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи; бросать мяч в корзину одной рукой от груди с места; владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости и направления движения.

Требования к знаниям и умениям обучающихся на ЭНП после второго года спортивной подготовки:

Должен знать: история возникновения баскетбола; правила личной гигиены; основные термины и понятия изученных технических приемов.

Должен уметь: передвигаться в защитной стойке; выполнять остановку прыжком и в шаге после ускорения; ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления противника; выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости движения, с использованием простейших переводов мяча с руки на руку; владеть техникой броска одной рукой с места и в движении; активно играть в игры с элементами баскетбола.

Требования к знаниям и умениям обучающихся на ЭНП после третьего года спортивной подготовки:

Должен знать: основные спортивные соревнования по баскетболу команды субъекта Российской Федерации, Российской Федерации; основные этапы Олимпийского движения; элементы правил проведения спортивных соревнований.

Должен уметь: выполнять броски мяча в корзину одной рукой после 2х шагов; владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру; вырывать и выбивать мяч; играть по правилам в баскетбол.

➤ **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.

Задачи базовой специализации (1-2-й годы для девушек, 1—3-й годы для юношей)

1. Воспитание физических качеств быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
2. Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
3. 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.
4. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.

Задачи углубленной специализации (3-5-й годы для девушек, 4-5-й годы для юношей)

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
2. Обучение приемам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.
3. Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
4. Специализация по амплуа. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного баскетболиста.
5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся после прохождения тренировочного этапа (спортивной специализации):

- повышение уровня интегральной подготовленности спортсмена. - приобретение соревновательного опыта, совершенствование процесса подготовки баскетбольной команды и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях.
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда от «третьего юношеского до «первого спортивного разряда»; - сохранение и укрепление здоровья спортсмена.
- формирование мотивированного интереса к занятиям баскетболом.

Демонстрировать:

- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;

- развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности; □ возрастную динамику физической подготовленности; □ оценку показателей физического развития.

➤ **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.

12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы, в том числе отдельной ее части или всего объема содержания программного материала, дисциплины или раздела, сопровождается текущим контролем и промежуточной аттестацией обучающихся, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Форма, порядок и периодичность проведения текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости обучающихся определяется

образовательной организацией и проводится в соответствии с Положением о проведении текущего контроля и промежуточной аттестации, утвержденным приказом директора. При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждому разделу подготовки Программы после каждого года обучения на этапах подготовки.

Текущий контроль успеваемости – систематический контроль достижений обучающихся, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с Программой.

Промежуточная аттестация – форма оценки уровня подготовленности обучающегося, достижения им установленных требований к результатам освоения обучающимися Программы по итогам периода обучения посредством сдачи контрольно-переводных нормативов(испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется по итогам учебнотренировочного года в форме балльной системы:

- 3 балла и выше – удовлетворительный результат;
- 2 балла - не зачет – неудовлетворительный результат.

Выполнение уровня спортивной квалификации (спортивные разряды, спортивные звания) на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) осуществляется с сентября по август месяц учебно-тренировочного года обучения.

На основании удовлетворительного результата (зачета) промежуточной аттестации обучающихся осуществляется перевод обучающихся на следующий этап спортивной подготовки или год этапа спортивной подготовки.

Неудовлетворительные результаты (незачет) промежуточной или не прохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Обучающиеся, не сдавшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся на следующий год этапа спортивной подготовки условно и обязаны ликвидировать академическую задолженность в установленные Учреждением сроки, не ликвидировавшие по решению педагогического совета Учреждения отчисляются из Учреждения.

На основании результатов промежуточной аттестации, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях осуществляется перевод обучающихся на следующий этап (год) подготовки.

Текущий контроль осуществляется в течение года обучения на этапах подготовки для проверки уровня теоретических знаний обучающихся, их практических умений и навыков.

**13.Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации
обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

Таблица №12

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта «баскетбол»**

№	Упражнения и единица измерения	Оценка в баллах	юноши			девушки		
			НП1	НП2	НП3	НП1	НП2	НП3
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1	Челночный бег 3х10 м (сек)	5	9,6	9,3	9,0	9,9	9,6	9,4
		4	9,9	9,6	9,3	10,2	9,9	9,6
		3	10,3	9,9	9,6	10,6	10,2	9,9
1.2	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами (см)	5	130	140	150	120	130	135
		4	120	130	140	115	123	130
		3	110	120	130	105	115	123
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1	Прыжок в верх с места со взмахом руками (см)	5	28	32	35	24	27	30
		4	24	28	32	20	24	27
		3	20	24	28	16	20	24
2.2	Бег 14 м (сек)	5	3,3	3,1	3,0	3,9	3,6	3,4
		4	3,4	3,3	3,05	3,95	3,7	3,5
		3	3,5	3,3	3,1	4,0	3,9	3,6

Зачет по 2 упражнениям ОФП и 2 упражнениям СФП. Минимальный балл - 12.

Таблица № 13

**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»**

№	Упражнения и единица измерения	Оценка в баллах	юноши					девушки				
1. Нормативы общей физической подготовки												
			УТ1	УТ2	УТ3	УТ4	УТ5	УТ1	УТ2	УТ3	УТ4	УТ5
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	21	25	29	33	36	10	11	12	14	15
		4	17	21	25	29	33	8	10	11	12	14
		3	13	17	21	25	29	7	8	10	11	12

1.2.	Челночный бег 3х10 м (сек)	5 4 3	8,3 8,6 9,0	8,1 8,3 8,5	7,9 8,1 8,3	7,5 7,9 8,1	7,2 7,5 7,9	8,8 9,1 9,4	8,6 8,8 9,1	8,4 8,6 8,8	8,2 8,4 8,6	8,0 8,2 8,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5 4 3	165 160 150	175 165 160	190 175 165	205 190 175	215 205 190	145 140 135	150 145 140	160 150 145	170 160 150	180 170 160
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	5 4 3	34 33 32	34 33 32	34 33 32	34 33 32	35 34 33	30 29 28	30 29 28	30 29 28	30 29 28	31 30 29
2. Нормативы специальной физической подготовки												
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м (сек)	5 4 3	9,6 9,8 10,0	9,4 9,6 9,8	9,1 9,4 9,6	8,9 9,1 9,4	8,6 8,9 9,1	10,4 10,5 10,7	10,2 10,4 10,5	9,9 10,2 10,4	9,6 9,9 10,2	9,4 9,6 9,5
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	5 4 3	36 35,5 35	36,5 36 35,5	37 36,5 36	38 37 36,5	39 38 37	31 30,5 30	32 31 30,5	33 32 31	33,5 33 32	34 33,5 33
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м (сек)	5 4 3	64 64,5 65	63 64 64,5	62 63 64	61 62 63	60 61 62	68 69 70	67,5 68 69	67 67,5 68	66 67 67,5	65 66 67
2.4.	Бег 14 м (сек)	5 4 3	2,8 2,9 3,0	2,75 2,8 2,9	2,7 2,75 2,8	2,65 2,7 2,75	2,6 2,65 2,7	3,3 3,35 3,4	3,2 3,3 3,35	3,1 3,2 3,3	3,0 3,1 3,2	2,9 3,0 3,1
3. Уровень спортивной квалификации												
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», – «второй юношеский спортивный разряд», – «первый юношеский спортивный разряд», – «третий спортивный разряд», – «второй спортивный разряд»,										
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)											

**Зачет по 4 упражнениям ОФП, 4 упражнениям СФП и уровню спортивной квалификации .
Минимальный балл - 24.**

Таблица14

**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»**

№ ПП	Упражнения и единица измерения	Оценка в баллах	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол- во раз)	5 4 3	40 38 36	19 17 15
1.2.	Челночный бег 3х10 м (сек)	5 4 3	7,0 7,1 7,2	7,8 7,9 8,0

1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	223	187
		4	219	184
		3	215	180
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	5	38	33
		4	37	32
		3	35	31
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м (сек)	5	8,2	9,0
		4	8,4	9,2
		3	8,6	9,4
2.2.	Прыжок в вверх с места со взмахом руками (см)	5	47	42
		4	44	38
		3	39	34
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	5	56	61
		4	58	63
		3	60	65
2.4.	Бег на 14 м	5	2.4 2.5	27
		4	2.6	2.8
		3		2.9
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Зачет по 4 упражнениям ОФП, 4 упражнениям СФП и уровню спортивной квалификации
Минимальный балл - 24.

Методические указания к выполнению контрольных нормативов 1.

Бег 30 м. Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Оборудование: ровная поверхность.

Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

3. Челночный бег 3 x 10 м. Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии

рукой, затем преодолевает последний отрезок пересекая линию (финиширует).

Секундомер выключается в тот момент, когда испытуемый пересекая линию «Финиш» любой

частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); - во время бега участник помешал рядом бегущему; - испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

4. Прыжок в длину с места

Данный тест проводят на нескользкой поверхности. Для удобства определения результата на месте прыжков прикрепляют мерную ленту. Испытуемый становится носками к линии, от которой измеряют длину прыжка, ступни параллельно. Прыжок проводят толчком обеих ног со взмахом рук. Приземляются на обе ноги. Отсчет (в сантиметрах) ведут по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Засчитывают лучший результат из трех попыток. Если испытуемый коснулся поверхности какой-нибудь частью тела, кроме ступней, попытку не засчитывают. Отрывать ступни от пола до прыжка не разрешается. Для большей точности измерений пяточный край подошвы натирают мелом.

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине

1. Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряжения самостоятельно.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»; - смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

6. Прыжок вверх с места

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь

достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите.

К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50х50 см. (от проекции щита в глубину площадки). Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой (Р. см.). Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать отметку на планке намеленными пальцами руки. При выполнении прыжка и приземлении, испытуемый должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота, сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки (В см.). Высота подскока оценивается разностью: В см. - Р. см. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

В зачет идет лучший результат из трех попыток..

7.Скоростное ведение мяча 20м (с).

Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении линии туловищем.

8. Челночный бег 10 площадок по 28 м

Из положения высокого старта по сигналу выполняются рывки от лицевой до лицевой линии 10 раз. Фиксируется время выполнения упражнения .

IV. Рабочая программа по виду спорта «баскетбол»

14.Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки .

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса спортивной подготовки является учебно-тренировочное занятие.

Программный материал каждого этапа подготовки формируется с учетом его специфики, возрастных, морфофункциональных, психоэмоциональных особенностей спортсменов.

В таблицах №15-16 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех обучающихся. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают лиц, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые спортсмены.

Таблица № 15

**Примерные (сенситивные) благоприятные периоды развития
двигательных качеств Юноши (8-14 лет)**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет						
	8	9	10	11	12	13	14
Длина тела					+	+++	+++
Мышечная масса				+	+	++	+++
Быстрота	+++	+++	+				
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	++	+++
Сила		++	++				
Выносливость				+++	+++	+++	+++
Гибкость					+++		
Координация		+++	++		+++		
Равновесие			+	+	+		

Таблица № 16

**Примерные (сенситивные) благоприятные периоды развития
двигательных качеств**

Девушки (8-14 лет)

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет						
	8	9	10	11	12	13	14
Длина тела			+	+	+	+	++
Мышечная масса			+	+	+	+	++
Быстрота	+++	+++	+++	++			
Скоростно-силовые качества	+++	+++	+				
Сила	+	+	++				
Выносливость				+++	+++	+	++
Гибкость				+++	+++	++	++
Координация	+++	+++	+++	+++			
Равновесие			+	+	+	++	++

Условные обозначения:

+++ - значительное влияние; ++

- среднее влияние;

+ - незначительное влияние.

Программный материал включает рекомендации по содержанию всех видов подготовки обучающихся на всех этапах становления спортсмена. Направленность и содержание тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

Программный материал для этапов начальной подготовки.

Тренировочные занятия на начальном этапе спортивной подготовки направлены на овладение игроками техническими, тактическими, физическими и другими видами подготовки, на повышение уровня своих функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности обучающегося необходимых для игры в баскетбол.

На первом учебно-тренировочном году (ЭНП-1) рекомендуется обеспечить обучение базовым движениям, основным приемам техники нападения и защиты, а также элементам индивидуальной тактики. На следующем тренировочном году (ЭНП-2) особое внимание уделять закреплению ранее изученных тем, а на третьем году начального этапа(ЭНП-3) совершенствовать и группировать, сочетать приемы и элементы игры.

Физическая подготовка (для всех возрастных групп):

Общеподготовительные упражнения (ОФП).

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных

положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах типа «геркулес».

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин (по 2-3 шага). Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой. Высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время – в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед. Низкие старты на дистанцию 5-10 м. Выполняются так же, как в упр. 5, но с ведением мяча. Старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. Мяч находится на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперед. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнение полезно для развития стартовой скорости. То же, что и в упр. 7, на дистанции 50-100 м – для развития двигательной скорости. Выполняется на время. Бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей. Бег с касанием голенью ягодиц на 30 -40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой:

наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, развитие гибкости суставов, позвоночника; круговые движения конечностями, головой, тазом, коленями, голеностопом; махи руками, ногами с увеличенной амплитудой, выпады левой, правой ногами максимальный наклон туловища вдоль ног; скручивания туловища в лево, в право; мостик, упражнения в парах, помощь партнера при развитии гибкости в плечевых, тазобедренном суставах; на полупагате; наклоны вперед, назад, влево, вправо те же упражнения, выполняются с мячом, те же упражнения, выполняются с мячом, с партнером... *Упражнения для развития ловкости.*

Разнонаправленные движения руками и ногами. Кувырки вперед, назад, перекаты в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты в стороны, вперед, назад через правое, левое плечо. Стойки на голове, руках и лопатках. Опорные прыжки через козла, коня в длину, ширину с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами, предметами различной формы, разного диаметра и веса. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов, вращений. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку. Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны. Падение назад и быстрое вставание. Гимнастическое (колесо) влево и вправо. Стойка на голове, вначале с опорой у стены. Стойка на руках. Ходьба на руках. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.

Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок. Ходьба с качением мяча перед собой. Командная эстафета с качением мяча перед собой. Длина этапа – до 30 м. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.

Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.

Рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках.

Игра в (чехарду) с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки. Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, подскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.

Полоса препятствий: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно

(четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, теннис большой, волейбол, бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов скамеек, мячей, барьеров. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощением с предельной интенсивностью.

Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанцию для девочек от 1500 до 3000м, для мальчиков от 2500 до 5000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 минут до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Марш -бросок. Туристические походы. Подвижные игры. «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната». Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».

Специально подготовительные упражнения (СФП)

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

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

поворотами. Бег на короткие отрезки с прыжком в конце, середине, начале дистанции. Бег за летящим мячом с заданием поймать его. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку», продвигаясь вперед, назад, с доставанием подвешенных предметов на разной высоте. Упражнения с набивными мячами (2 -5 кг.), передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

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

Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка и бросок с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, смены положения - сидя на полу. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета сохраняя вертикальное положение тела. Ведение мяча с ударами о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке; ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Бег с

различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

Упражнения для развития специальной выносливости.

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

Подвижные игры.

Обычные салочки. Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвёртого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

Круговые салочки. Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

Колдунчики. Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запятнает убегающего, он его «заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запятнали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие — когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15 человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

Вышибалы. Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых — перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав

в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Еслиловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

Гуси–Лебеди. На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорожку шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

Поймай мяч. В круг, диаметром 1 метр, становится участник с баскетбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

Третий лишний. Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий, спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, становится лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

Техническая подготовка для всех этапов

На учебно-тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики баскетбола, совершенствуется физическая, психологическая и специальная подготовленность обучающихся(таблица 17).

Таблица №17

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап ССМ
	Год обучения		Год обучения					Без ограничений
	1-й	2-3й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
Прыжок толчком с двух ног	+	+						
Прыжок толчком с одной ноги	+	+						
Остановка прыжком			+					
Остановка двумя шагами			+					
Повороты вперед	+	+						
Повороты назад	+	+						
Ловля мяча 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 в движении			+	+				
Ловля мяча одной в прыжке			+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+	+		
Передача двумя руками сверху	+	+						
Передача двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+						
Передача двумя руками от груди (с отскоком)	+	+						

Передача двумя руками снизу (с отскоком)	+	+						
Передача двумя руками с места	+	+						
Передача мяча двумя рукам в движении		+	+	+				
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+					
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+				
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+			
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+			
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой сверху		+	+					
Передача мяча одной от головы		+	+					
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+				
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 направления			+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+	+	+	+
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 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		+	+	+	+			
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			+	+	+	+	+	+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении		+	+	+	+			

Тактическая подготовка для всех этапов

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

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

Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике нападения и тактике защиты (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики баскетбола (таблица №18-19).

Таблица №18

Тактика нападения:

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап ССМ	Этап ВСМ
	Год обучения		Год обучения					Без ограничений	Без ограничений
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-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					+	+	+	+	+

Таблица №19

Тактика защиты

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап ССМ	Этап ВСМ
	Год обучения		Год обучения					Без ограничений	Без ограничений
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-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				+	+	+	+	+	+

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Этап начальной подготовки 1-го года спортивной подготовки

Задачи воспитательного процесса:

-укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию подростков;

-развитие физических качеств в соответствии с возрастными особенностями организма;

-изучение основ тактики и техники игры в баскетбол;

-воспитание стойкого интереса к регулярным занятиям баскетболом; - формирование спортивного коллектива.

Общefизическая подготовка.

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

Упражнения для развития скоростных способностей, а именно частоты движений.

Упражнения для развития ловкости направлено на ориентирование в пространстве и точности движений по временным характеристикам.

Упражнения для развития быстроты направлено на: время двигательной реакции, скорости одиночного движения и частоте движений.

При развитии силовых способностей упражнения направлены на повышение уровня «взрывной» силы.

Общую выносливость обучающихся лучше развивать с помощью подвижных игр средней и низкой интенсивности: «Попади в мяч», «Бросай, беги», «Гонка мячей по кругу», «День и ночь» и т.д.

Специальная подготовка

Специальные физические качества развиваются в процессе упражнений с мячом и подвижных подготовительных игр к баскетболу: «Охотники и утки», «День и ночь», «Удочка», «Круговорот» и т.д.

Упражнения для развития координационных способностей (равновесия, сложных координации), скоростно-силовых способностей. *Техническая подготовка Техника нападения.*

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

Техника владения мячом.

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

Техника защиты.

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

Техника овладения мячом.

Вырывание, выбивание и перехват мяча.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

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

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

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

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

Тактика защиты.

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

Групповые действия: взаимодействия двух игроков «подстраховка».

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

Интегральная подготовка.

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

Этап начальной подготовки 2-го года спортивной подготовки

Задачи тренировочного процесса.

-укрепление здоровья, содействие разностороннему физическому развитию занимающихся;

-развитие физических способностей согласно возрастной периодизации;

-изучение техники и тактики игры в баскетбол, закрепление ранее изученных - технических элементов и тактических комбинаций;

-овладение основами игровой деятельности и приобретение соревновательного опыта;

-воспитание стойкого интереса к регулярным занятиям баскетболом; - дальнейшее формирование спортивного коллектива.

Общая физическая подготовка.

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

и скоростно-силовых, скоростной выносливости общей выносливости, сложных координации у мальчиков.

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

Специальная подготовка

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

Воспитание морально-волевых качеств.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

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

Техника владения мячом:

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

Техника защиты.

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

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

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча.

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

Действия игрока с мячом:

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

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

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

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

Групповые действия: взаимодействие двух игроков - "переключение".

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

Интегральная подготовка.

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

Многократное выполнение технических приемов и тактических действий

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

Этап начальной подготовки 3-го года спортивной подготовки.

Задачи тренировочного процесса:

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

Общая физическая подготовка.

В возрасте 11-12 лет интенсивный рост всего тела, особенно конечностей преобладает над приростом мышечной массы. Заметнее это выражено у девочек, однако и у юношей большую роль в физическом развитии играют упражнения для мышц костно-связочного аппарата.

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

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

Специальная физическая подготовка.

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

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

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

Техническая подготовка.

Техника нападения.

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

Техника владения мячом.

Ловля мяча:

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

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

Броски мяча:

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

Ведение мяча:

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

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

Техника защиты.

Техника передвижения:

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

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

Техника овладения мячом:

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

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- выбор места для действия в передней и задней линиях нападения;
- выбор позиции и момента для получения мяча в трехсекундной зоне;
- выбор способа и момента для передачи мяча игроками передней и задней линии нападения между собой;
- применение изученных приемов техники нападения в зависимости от вида опеки;
- адекватное применение сочетания изученных способов техники нападения.

Групповые действия:

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

Командные действия:

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

- опека нападающего находящегося в трехсекундной зоне;
- опека нападающего находящегося в передней и задней линиях площадки;

- опека нападающего расположенного у лицевой линии в зависимости от места нахождения мяча, опека нападающего при личном прессинге.

Групповые действия:

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

Командные действия:

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

Интегральная подготовка.

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

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

Чередование изученных тактических действий, индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при накрывании, при бросках, при борьбе за отскочивший от щита мяч. Групповые действия в нападении и защите (по программе для данного года спортивной подготовки). То же командные действия.

Выполнение перемещений в сочетании действиями с мячом.

Перемещение различными способами в сочетании с ловлей и передачами мяча различными способами в разных направлениях.

Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями передачами, ловлей, броска ми в корзину.

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

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

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

Учебно-тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации)

1-го года спортивной подготовки

Задачи тренировочного процесса:

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

Общefизическая подготовка.

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

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

Специальная подготовка.

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

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

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

Техника владения мячом. Передачи мяча двумя руками сверху и от груди на точность, постепенно увеличивая расстояние. Передачи мяча одной рукой сверху при движении по кругу приставными шагами. Передачи мяча в парах в движении двумя мячами. Передачи левой и правой сбоку. Сочетание передач с различными способами передвижения. Ведение левой рукой без зрительного контроля, с максимальной скоростью. Обводка препятствия с изменением (чередованием) высоты отскока. Обманные движения туловищем при среднем и низ ком ведение. Ведение с изменением скорости при входе в 3-х секундную зону. Сочетание приемов. Бросок в движении после двух шагов с финтом на передачу (бросок) на первом шаге. Броски мяча с последующим продвижением за мячом и добивание мяча. Добивание после финта на бросок. Добивание после вышагивания. Финт на бросок - поворот – бросок. Техника защиты.

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

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

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

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

Индивидуальные действия с мячом. Действия дриблера против двух защитников. Применение изученных способов броска мяча в корзину, их сочетание с финтами, ведением. Способы передвижения в зависимости от способов противодействия защитника. Выбор момента для отбрасывания (откидки) при разыгрывании спорного мяча.

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

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

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

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

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

Интегральная подготовка.

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

Развитие специальных физических способностей, посредством многократного выполнения технических приемов на основе программы для данного года спортивной подготовки. Чередование подготовительных упражнений и технических приемов (указанных в программе).

Переключения при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты. Передача мяча, бросок-накрывание, подбор-добивание. Поточное выполнение технических приемов. Переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите, в защите и нападении отдельно по категории - индивидуальные, групповые, командные. Тренировочные игры: система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Контрольные игры проводятся с целью решения программы спортивной подготовки, а также для подготовки к соревнованиям. Календарные игры.

Установки на игру, разбор игр.

Контрольно-переводные нормативы.

Занимающиеся в ТЭ проходят тестирование не только по общефизической и физической подготовке, но и по специальной технической подготовке.

Сумма баллов для перехода в группу следующего года спортивной подготовки равна 11 баллам - по ОФП и СФП – 6 баллов и 5 баллам - по технической подготовки.

Учебно-тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации)

2-го года спортивной подготовки

Задачи тренировочного процесса:

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

Общефизическая подготовка.

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

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

Специальная подготовка.

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

Индивидуализация тренировки, согласно определенного амплуа игроков.

Повышение интенсивности выполнения технических элементов и упражнений для развития физических качеств. Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять собой в условиях соревнований, выдержки и

самообладания. Развитие игрового мышления, быстроты принятия решения в связи со сменой игровой обстановки.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

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

Владение мячом. Ловля мяча изученными способами в прыжке. Сочетание выполнения различных приемов ловли. Передача мяча двумя и одной рукой при сопровождающем движении. Передачи мяча на различные расстояния и направления. Сочетания выполнения передач мяча различными способами передвижения. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита. Ведение мяча. Перевод мяча перед собой шагом. Перевод мяча за спиной. Ведение мяча в сочетании с выполнением других технических приемов.

Чередование выполнения различных способов ведения.

Техника защиты.

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

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

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

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

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

Групповые действия. Взаимодействия двух игроков при отступании, прорыве; взаимодействие трех игроков «большая и малая восьмерка»; применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющими различные

игровые функции; применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения; применение изученных взаимодействий в условиях быстрого прорыва; применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие нападающим различного игрового амплуа.

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

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

Интегральная подготовка.

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

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

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

Учебно-тренировочный этап (этап углубленной спортивной специализации) 3-го года спортивной подготовки.

Задачи тренировочного процесса:

-направленное развитие физических способностей с учетом сенситивных периодов развития физических качеств и особенностей полового развития;

-совершенствование физической подготовленности направленной на развитие специальных физических качеств;

-совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических действий;

-изучение зонной системы защиты и противодействиям данной системе;

-индивидуализация подготовки занимающихся в соответствие с определенным амплуа игрока;

-овладение основами методики проведения тренировочного занятия;

-формирование социально-психологической атмосферы команды;

-воспитание морально-волевых качеств; - выполнение разрядных требований.

Общefизическая подготовка.

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

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

Специальная подготовка.

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

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

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

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения: сочетание выполнения различных способов передвижения, остановок, поворотов в усложненных условиях; сочетание способов

передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях.

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

Техника защиты.

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

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

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

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

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

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

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

Тактика защиты.

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

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

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

Интегральная подготовка.

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

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

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

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

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

Учебно-тренировочный этап (этап углубленной спортивной специализации)

4-го, 5-го года спортивной подготовки

Задачи тренировочного процесса:

- сохранение приобретенного уровня развития физических качеств;
- совершенствование физических качеств с учетом сенситивных периодов;
- совершенствование физической подготовленности, направленных на развитие специальных качеств;

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

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

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

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

Специальная подготовка.

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

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

Продолжается совершенствование морально-волевых качеств в условиях ответственных соревнований.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

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

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

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

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

Техника защиты.

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

Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите.

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

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

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

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

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

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

Тактика защиты.

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

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

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

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи тренировочного процесса:

- сохранение уровня развития физических способностей;
- совершенствование физической подготовленности, направленной на развитие;

- специальных физических качеств;
- совершенствование технических приемов;
- совершенствование тактических взаимодействий игроков в изученных системах;
- нападения и защиты;
- индивидуализация подготовки спортсменов в соответствии с амплуа игрока;
- совершенствование морально-волевых качеств в условиях ответственных соревнований;
- завершение формирования команды;
- выполнение классификационных требований;
- судейство на соревнованиях районного и городского значения.

Общefизическая подготовка.

Девушки. Сохранение уровня развития скоростных способностей, скоростносиловых качеств, ловкости. Совершенствование координации движений, силовых способностей, быстроты, скоростной выносливости, «взрывной» силы.

Юноши. Сохранение уровня развития скоростных способностей, скоростной выносливости. Совершенствование силы, быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, «взрывной» силы.

Специальная подготовка.

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

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

Продолжается совершенствование морально-волевых качеств в условиях ответственных соревнований.

Техническая подготовка.

Техника нападения

Техника передвижения. Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения при активном сопротивлении защитников в условиях, приближенных к игровым.

Прыжки с разворотом на 90 - 360 после ускорений, различных по направлению и способу передвижения.

Техника владения мячом. Передача мяча назад на месте и в движении. Передача мяча в сторону в движении. Передача мяча с поворотом на 180° в движении. Передача мяча из-за спины в движении. Передача мяча из-за спины в пол в движении. Чередование различных способов передач после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Ведение мяча с различными комбинациями шагов. Ведение мяча с резким изменением направления движения в усложненных условиях. Проходы к кольцу с последующей атакой корзины при активном сопротивлении защитников. Чередование выполнения различных способов ведения мяча в игровых ситуациях. Сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приемов нападения в усложненных условиях. Бросок мяча в прыжке с поворотом направо, налево. Бросок мяча в движении с поворотом кругом. Добивание мяча без отскока от щита. Бросок мяча одной рукой сверху вниз. Добивание мяча в одно касание. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

Техника защиты.

Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите в игровых ситуациях. Передвижение защитника против быстрого нападающего, выполняющего конкретные функции в команде. Передвижение защитника при получении мяча центровым игроком, расположенным на линии штрафного броска (спиной к щиту, лицом к щиту)

Техника овладения мячом. Выбивание мяча при броске в движении. Ловля в прыжке в движении двумя или одной рукой мячей, отскочивших от щита. Сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от щита, кольца. Игры и упражнения, способствующие совершенствованию борьбы за отскочивший мяч от щита или кольца.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча. Выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях применения различных систем нападения.

Индивидуальные действия игрока с мячом. Адекватное применение индивидуальных технических действий в рамках изученных групповых тактических взаимодействий.

Групповые действия. Применение изученных способов взаимодействий игроков в условиях нападения против зонного и личного прессинга, зонной и смешанной систем защиты, с учетом выполняемых игровых функций.

Командные действия. Эшелонированный быстрый прорыв. Нападение против смешанной системы защиты. Применение комбинаций против изученных систем нападения.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места и способа противодействия игрокам различных игровых функций при действиях в рамках разных систем игры в нападении. Выбор места и способа противодействия при применении смешанной системы защиты.

Групповые действия. Противодействие взаимодействию трех игроков - «наведению на двух». Групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (в начале, в развитии, при завершении). Взаимодействия в рамках смешанной системы защиты.

Командные действия. Организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва. Смешанная система защиты. Противодействие применению комбинаций.

Интегральная подготовка.

Чередование подготовительных и подводящих упражнений, упражнений по технике. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов в нападении и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств. Тренировочные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. В эту систему вводятся задания на переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. Задания дифференцируются с учетом игровых функций занимающихся. Контрольные игры. Применяются в тренировочных целях как более высокая ступень тренировочных игр с заданиями. Проводятся регулярно, учитывая наполняемость группы спортивной подготовки.

Кроме того, контрольные игры применяются как средство подготовки к соревнованиям. Календарные игры. Установка на игру. Разбор игр. Отражение в заданиях, в тренировочных играх результатов анализа календарных игр.

Техническая подготовка

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение технических элементов баскетбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов спортивной подготовки. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные. Практические занятия могут различаться:

□ по цели:

- учебные;
- тренировочные;
- контрольные и соревновательные;

□ по количественному составу занимающихся:

- индивидуальные,
- групповые,
- индивидуально-групповые.

15. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план представлен по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке в таблицах № 20-24 к Программе.

**Учебно- тематический план
ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДО ОДНОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№	Разделы спортивной подготовки	Общее количество часов в год		
		Всего	Теоретич. занятия	Тренировочный процесс
1	<u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u> -строевые упражнения; -различные виды передвижений, прыжков -упражнения для рук и плечевого пояса; -упражнения для шеи и туловища; -упражнения для мышц ног; -упражнения для развития скоростно-силовых качеств; -упражнения для развития общей выносливости; -упражнения для развития силы; -упражнения для развития быстроты; -упражнения для развития ловкости; - упражнения для развития гибкости; -подвижные и спортивные игры.	≈ 46		≈ 46
2	<u>Специальная физическая подготовка (СФП):</u> и -упражнения для развития быстроты движения прыгучести.	≈32		≈32

	-упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска -упражнения для развития игровой ловкости. -упражнения для развития специальной выносливости.			
3.	<u>Техническая подготовка (ТехП) -Техника нападения:</u> техника передвижения; техника владения мячом. -Техника защиты: техника передвижения; техника овладения мячом.	≈75		≈75
4.	<u>Теоретическая подготовка</u> <u>Тактическая подготовка</u> <u>Психологическая подготовка</u>	≈42	≈13	≈29
4.1	Теоретическая подготовка Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках		≈13	

	История возникновения вида спорта и его развитие			
	Гигиенические основы физической культуры и спорта.			
	Закаливание организма			
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом			
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			
4.2	Тактическая подготовка.			≈19
·	Тактика нападения.			
	Тактика защиты.			
4.3	Психологическая подготовка			≈10
·	развитие процессов восприятия;			
	развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;			
	развитие способности управлять своими эмоциями;			
	развитие волевых качеств			
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	≈7		≈7
	прохождение УМО			
	восстановление функционального состояния организма и работоспособности с помощью чередования нагрузок на учебнотренировочном занятии			
	тестирование и контроль для перевода на следующий этап подготовки			
6.	Интегральная подготовка.	≈23		≈23
	упражнений для развития качеств применительно к изучению технических и тактических приемов			
	Эстафеты с выполнением сочетаний элементов техники			
	Подвижные игры, подготовительные к баскетболу			
	Тренировочные игры по упрощенным правилам			
7.	Участие в соревнованиях	≈9		≈9
ИТОГО		234	≈13	≈221

Учебно- тематический план

ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ ОДНОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Разделы спортивной подготовки	Общее количество часов в год		
		Всего	Теоретич. занятия	Тренировочный процесс
1	Общая физическая подготовка (ОФП): -строевые упражнения; -различные виды передвижений, прыжков -упражнения для рук и плечевого пояса; -упражнения для шеи и туловища; -упражнения для мышц ног; -упражнения для развития скоростно-силовых качеств; -упражнения для развития общей выносливости; -упражнения для развития силы; -упражнения для развития быстроты; -упражнения для развития ловкости; - упражнения для развития гибкости; -подвижные и спортивные игры.	≈ 56		≈ 56
2	Специальная физическая подготовка (СФП): -упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. -упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска -упражнения для развития игровой ловкости. -упражнения для развития специальной выносливости.	≈49		≈49
3.	Техническая подготовка (ТехП) -Техника нападения: техника передвижения; техника владения мячом. -Техника защиты: техника передвижения; техника овладения мячом.	≈93		≈93
4.	Теоретическая подготовка Тактическая подготовка Психологическая подготовка	≈56	≈17	≈39
4.1	Теоретическая подготовка Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.		≈17	
	Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности			
	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.			

	Закаливание организма			
	Режим дня и питание обучающихся			
	Оборудование и спортивный инвентарь по баскетболу			
4.2	Тактическая подготовка.			≈25
·	Тактика нападения: индивидуальные действия игрока без мяча; групповые действия; командные действия.			
	Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые действия; командные действия.			
4.3	Психологическая подготовка			≈14
·	Правила поведения в спортивном коллективе			
	развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;			
	развитие способности управлять своими эмоциями;			
	развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.			
	развитие волевых качеств			
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	≈9		≈9
	прохождение УМО			
	восстановление функционального состояния организма и работоспособности с помощью чередования нагрузок на учебнотренировочном занятии			
	тестирование и контроль для перевода на следующий этап подготовки			
6.	Интегральная подготовка:	≈37		≈37
	упражнений для развития качеств применительно к изучению технических и тактических приемов			
	эстафеты с выполнением сочетаний элементов техники			
	подвижные игры, подготовительные к баскетболу			
	учебно-тренировочные игры с применением изученных технических приемов и тактических комбинаций.			
7.	Участие в соревнованиях	≈12		≈12
ИТОГО		312	≈17	≈295

Учебно- тематический план
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ДО ТРЕХ ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ

№	Разделы спортивной подготовки	Общее количество часов в год		
		Всего	Теоретич. занятия	Тренировочный процесс
1	<u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u> -упражнения для рук и плечевого пояса; -упражнения для мышц ног; -упражнения для развития скоростно-силовых качеств; -упражнения для развития скоростной выносливости; -упражнения для развития силы; -упражнения для развития быстроты; -упражнения для развития координации;	≈ 62		≈ 62
	-упражнения для развития гибкости; -упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата; -упражнения для формирования правильной осанки			
2	<u>Специальная физическая подготовка (СФП):</u> -упражнения для развития специальной выносливости. - упражнения для развития специфической координации; - упражнения для развития внимания, точности выполнения элементов техники; -упражнения для совершенствования владения мячом; -выполнение технических элементов на фоне утомления; - упражнения для развития быстроты и ловкости при выполнении любого двигательного действия	≈ 71		≈ 71
3.	<u>Техническая подготовка (ТехП)</u> - <i>Техника нападения:</i> техника передвижения; техника владения мячом. - <i>Техника защиты:</i> техника передвижения; техника овладения мячом.	≈104		≈104
4.	<u>Теоретическая подготовка</u> <u>Тактическая подготовка</u> <u>Психологическая подготовка</u>	≈69	≈25	≈44
4.1.	<u>Теоретическая подготовка</u> Правила поведения на занятиях и соревнованиях по баскетболу и другим видам спорта.		≈25	
	Основы техники и тактики баскетбола.			
	Правила соревнований, планирование и организация проведения соревнований..			

	Характеристика средств, методов и тренировочных заданий для индивидуальной физической подготовки. Применение дополнительных факторов повышения работоспособности и оптимизации и ускорения восстановительных процессов.			
	Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений баскетболиста. Страховка и помощь.			
	Этапы спортивной подготовки. Задачи и содержание этапа ознакомления, этапа формирования двигательного умения и этапа формирования двигательного навыка			
4.2.	<u>Тактическая подготовка.</u>			≈32
	Тактика нападения: индивидуальные действия игрока без мяча; групповые действия; командные действия.			
	Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые действия; командные действия.			
4.3.	<u>Психологическая подготовка</u>			≈12
	осознание игроками задач на предстоящую игру;			
	изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);			
	преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;			
	развитие тактического мышления, памяти,			
	изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;			
5.	Инструкторская и судейская практика	≈6		≈6
	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов баскетбола.			
	Проведение подготовительной и заключительной части учебнотренировочного занятия.			
	Подготовка мест занятий и инвентаря для проведения учебнотренировочных занятий.			
	Уметь заполнять протокол игры			
	Знать и уметь выполнять обязанности оператора табло, оператора времени, оператора отсчета времени для броска.			
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	≈12		≈12
	прохождение УМО согласно графика 1 раз в год			
	восстановление функционального состояния организма и работоспособности с помощью чередования нагрузок на учебнотренировочном занятии			
	тестирование и контроль для перевода на следующий этап подготовки			
7.	Интегральная подготовка:	≈68		≈68
	упражнений для развития качеств применительно к изучению технических и тактических приемов			

	Переключения при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты.			
	Переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите.			
	эстафеты с выполнением сочетаний элементов техники			
	Контрольные игры для подготовки к соревнованиям			
	учебно-тренировочные игры с применением изученных технических приемов и тактических комбинаций.			
8.	Участие в соревнованиях	≈24		≈24
ИТОГО		416	≈25	≈391

Таблица №23

Учебно- тематический план УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ

№	Разделы спортивной подготовки	Общее количество часов в год		
		Всего	Теоретич. занятия	Тренировочный процесс
1	<u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u> -упражнения для сохранения приобретенного уровня развития скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, быстроты, ловкости, координации, гибкости. -упражнения для сохранения уровня развития силовых, скоростных (частота движений) качеств, координационных способностей. -упражнения для совершенствование общей и скоростной выносливости, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств. упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата;	≈ 80		≈ 80
2	<u>Специальная физическая подготовка (СФП):</u>	≈102		≈102

	-упражнения для выполнения технико-тактических действий на высокой скорости, с активным противодействием соперника; - упражнения для развития специфической координации; - упражнения для развития внимания, точности выполнения элементов техники; - упражнения для совершенствования жонглирования и вращения, скоростного дриблинга и финтам. -выполнение технических элементов на фоне утомления; - упражнения на совершенствование скоростно-силовых качеств и «взрывной» силы.			
--	--	--	--	--

3.	<u>Техническая подготовка (ТехП)</u> -Техника нападения: техника передвижения; техника владения мячом. индивидуальная работа с игроками разного амплуа -Техника защиты: техника передвижения; техника овладения мячом. индивидуальная работа с игроками разного амплуа	≈130		≈130
4.	<u>Теоретическая подготовка</u> <u>Тактическая подготовка</u> <u>Психологическая подготовка</u>	≈128	≈28	≈100
4.1.	<u>Теоретическая подготовка</u> Специальные методы регуляции психических состояний баскетболиста. Краткая характеристика психологического метода. Метод внушения и его роль в подготовке баскетболиста.		≈28	
	Понятие о спортивной форме. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного.			
	Освоение символов для регистрации технико-тактических действий баскетболиста в условиях игры. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий			
	Режим дня накануне соревнований. Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные игры с учетом индивидуальных особенностей возможных противников.			
	Схемы разучивания и совершенствования техники игры. Основы спортивной подготовки отдельным техникотехническим действиям			
	Гигиеническое обеспечение тренировки баскетболистов на тренировочных сборах, в условиях жаркого климата, в условиях низких температур, в горных условиях. Физиологические основы закаливания разреженным воздухом в горах и барокамерах.			
4.2.	<u>Тактическая подготовка.</u>			≈55
	Тактика нападения: индивидуальная работа с игроками разного амплуа; групповые действия; командные действия.			
	Тактика защиты: индивидуальная работа с игроками разного амплуа;			
	групповые действия; командные действия.			
4.3.	<u>Психологическая подготовка</u>			≈45
	осознание игроками задач на предстоящую игру;			

	изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);			
	преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;			
	развитие тактического мышления, памяти			
	изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей			
	формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.			
5.	Инструкторская и судейская практика Составление комплексов упражнений: по тактической подготовке своего и младших годов обучающихся.	≈19	≈1	≈18
	- по технической подготовке своего и младших годов занимающихся.			
	Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях.			
	Наблюдение за выполнением упражнений другими обучающимися и нахождение ошибок в технике выполнения отдельных элементов.			
	Проведение соревнований по мини-баскетболу, баскетболу 3х3 и баскетболу в общеобразовательном учреждении в качестве судьи игры			
	Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведённых игр.			
	Судейство на тренировочных играх, на соревнованиях Выполнение обязанностей судей, судьи-секретаря			
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	≈15		≈15
	прохождение УМО согласно графика 1 раз в год			
	восстановление функционального состояния организма и работоспособности с помощью чередования нагрузок на учебнотренировочном занятии			
	тестирование и контроль для перевода на следующий этап подготовки			
7.	Интегральная подготовка:	≈101		≈101
	упражнений для развития качеств применительно к изучению технических и тактических приемов			
	переключения при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты.			
	переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите			
	тренировочные игры с включением заданий по технике и тактике в объеме программы данного года спортивной подготовки			
	контрольные игры для подготовки к соревнованиям			
	учебно-тренировочные игры с применением изученных технических приемов и тактических комбинаций.			

8.	Участие в соревнованиях	≈49		≈49
ИТОГО		624	≈29	≈595

Таблица №24

Учебно- тематический план
ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

№	Разделы спортивной подготовки	Общее количество часов в год		
		Всего	Теоретич. занятия	Тренировочный процесс
1	<u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u> -упражнения для сохранения приобретенного уровня развития скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, быстроты, ловкости, координации, гибкости. -упражнения для сохранения уровня развития силовых, скоростных (частота движений) качеств, координационных способностей. -упражнения для совершенствование общей и скоростной выносливости, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств. - упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата;	≈ 94		≈ 94
2	<u>Специальная физическая подготовка (СФП):</u> -упражнения для выполнения технико-тактических действий на высокой скорости, с активным противодействием соперника; - упражнения для развития специфической координации; - упражнения для развития внимания, точности выполнения элементов техники; - упражнения для совершенствования жонглирования и вращения, скоростного дриблинга и финтам. -выполнение технических элементов на фоне утомления; - упражнения на совершенствование скоростно-силовых качеств и «взрывной» силы.	≈168		≈168
3.	<u>Техническая подготовка (ТехП) -</u> <i>Техника нападения:</i> техника передвижения; техника владения мячом. индивидуальная работа с игроками разного амплуа - <i>Техника защиты:</i> техника передвижения; техника овладения мячом. индивидуальная работа с игроками разного амплуа	≈122		≈122
4.	<u>Теоретическая подготовка</u> <u>Тактическая подготовка</u> <u>Психологическая подготовка</u>	≈206	≈56	≈150

4.1.	<u>Теоретическая подготовка</u> Метод внушения и его роль в подготовке баскетболиста. Методы психологической саморегуляции.		≈56	
	Системное формирование атакующих действий. Зависимость формирования арсенала атакующих действий от индивидуальных особенностей баскетболиста.			
	Характеристика средств, методов и тренировочных заданий для индивидуальной физической подготовки			

	Дополнительная стандартная и специальная нагрузка. Примерные повторные нагрузки для определения специальной тренированности в баскетболе.			
	Этап индивидуальной подготовки (задачи, средства и методы). Активизация и интенсификация процесса тренировки техникотактическим действиям			
	Планирование спортивных соревнований. Составление календарного плана и положения о соревнованиях.			
4.2.	<u>Тактическая подготовка.</u>			≈94
	Тактика нападения: индивидуальные действия игрока без мяча; индивидуальные действия игрока с мячом; групповые действия; командные действия.			
	Тактика защиты: индивидуальные действия с игроками разного амплуа; групповые действия; командные действия.			
4.3.	<u>Психологическая подготовка</u>			≈56
	осознание игроками задач на предстоящую игру;			
	упражнения для преодоления отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование;			
	преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;			
	специальные дыхательные упражнения для регуляции дыхания;			
	изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;			
	формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.			
5.	Инструкторская и судейская практика Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации	≈28	≈3	≈25
	Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях.			
	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.			
	Проведение соревнований по мини-баскетболу, баскетболу 3х3 и баскетболу в общеобразовательном учреждении в качестве			

	судьи игры			
	Судейство на тренировочных играх, на соревнованиях Выполнение обязанностей судей, судьи-секретаря			
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	≈37		≈37
	прохождение УМО согласно графика 2 раза в год			
	восстановление функционального состояния организма и работоспособности с помощью чередования нагрузок на учебнотренировочном занятии			
	тестирование и контроль для перевода на следующий этап подготовки			
7.	Интегральная подготовка:	≈187		≈187
	упражнений для развития качеств применительно к изучению технических и тактических приемов			
	переключения при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты.			
	переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите			
	тренировочные игры с включением заданий по технике и тактике в объеме программы данного года спортивной подготовки			
	контрольные игры для подготовки к соревнованиям			
	учебно-тренировочные игры с применением изученных технических приемов и тактических комбинаций.			
8.	Участие в соревнованиях	≈94		≈94
ИТОГО		936	≈58	≈878

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол»

16.К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «баскетбол» относятся:

- 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

17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки на основании договоров безвозмездного пользования недвижимым муниципальным имуществом Каневского района, закрепленным за учреждением на праве оперативного управления, в соответствии с требованиями к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые;
- 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)¹;
- минимальный объем обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №25-26);
- минимальный объем обеспечения спортивной экипировкой (таблица №27)
- 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.

Таблица № 25

Минимальный объем оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки

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

Таблица № 26

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				ко ли че ст во	эк сп лу ат ле ок ац т и и	ко ли че ст во	эк сп лу ат ле ок ац т и и	ко ли че ст во	эк сп лу ат ле ок ац и и
1.	Мяч баскетбольный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5

Таблица № 27

Минимальный объем обеспечения спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки	Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
				ко ли че ст во	эк сп лу ат ле ок ац т и и	ко ли че ст во	эк сп лу ат ле ок ац т и и	ко ли че ст во	эк сп лу ат ле ок ац и и
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.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
12.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1
13.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
14.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1

15.	Шорты спортивные (труссы спортивные)	штук	на обучающегося	1	1	3	1	5	1
16.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «баскетбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). □ Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России

от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации, с целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное

профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения это система современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной ИОС. А именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации, размещенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Перечень информационно-методического обеспечения

1. *Анискина С.Н.* Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разраб./ С.Н. Анискина. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. – 38 с.
2. *Баула Н.П.* Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. – М.: Чистые пруды, 2005. – 32 с.
3. *Верхошанский Ю.В.* Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
4. *Гатмен Б.* Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 303 с.
5. *Гомельский А.Я.* Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 1997. – 224 с.
6. *Гомельский А.Я.* Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 2002. - 352 с.
7. *Губа В.П.* Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 144 с.

8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1006 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол» (зарегистрирован в Минюсте России 19.12.2022, регистрационный № 71656).

9. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.

10. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)
3. Министерства образования и науки Российской Федерации (<http://минобрнауки.рф>)
4. <http://www.consultant.ru> (Консультант).
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
9. Российская Федерация Баскетбола (<http://www.russiabasket.ru>)

Перечень аудиовизуальных средств

1. Просмотр первенств и чемпионатов России по баскетболу.
2. Просмотр чемпионатов и первенств мира, Европы по баскетболу.
3. Просмотр крупных международных соревнований по баскетболу.
4. Просмотр обучающего видео-материала.

Приложение № 1

ТЕСТЫ

Чем бы ты хотел заниматься на тренировочных занятиях?

Отметь все ответы, которые тебе нравятся

- Выполнять упражнения, бегать, прыгать
- ☐ Играть в подвижные и спортивные игры
- ☐ Участвовать в соревнованиях
- ☐ Оценивать свое самочувствие и состояние организма
- ☐ Слушать объяснения тренера
- ☐ ☐ Заниматься по учебнику
- ☐ Смотреть фильмы и изображения на экране, плакатах или в книгах
- ☐ Выполнять задания на компьютере
- ☐ ☐ Выполнять творческие задания, обсуждать новые темы

- ☐ ☐ Придумывать что-то, связанное со спортом, самому
- ☐ ☐ Узнавать что-то на новую тему и рассказывать другим
- ☐ ☐ Заниматься в спортзале или на спортплощадке тем, чем нравится
- ☐ ☐ Готовиться к сдаче нормативы на значок «Готов к труду и обороне» (ГТО)
- ☐ ☐ Другое

Какие виды спорта ты бы хотел освоить на тренировочных занятиях?

Отметь все варианты, которые тебе нравятся

- ☐ Гимнастика, акробатика
- ☐ ☐ Легкая атлетика (бег, прыжки и т.п.)
- ☐ Футбол
- ☐ ☐ Волейбол
- ☐ ☐ Баскетбол
- ☐ ☐ Гандбол
- ☐ Хоккей
- ☐ Единоборства (борьба, бокс, дзюдо и т.п.)
- ☐ ☐ Аэробика
- ☐ ☐ Плавание
- ☐ ☐ Лыжные гонки
- ☐ ☐ Спортивное ориентирование
- ☐ ☐ Национальные виды спорта
- ☐ ☐ Пулевая стрельба
- ☐ ☐ Бадминтон
- ☐ Настольный теннис
- ☐ ☐ Шахматы
- ☐ ☐ Шашки
- ☐ Другое

Что тебе мешает заниматься на тренировочных занятиях?

Отметь один или несколько вариантов

- ☐ Я устаю после уроков, поэтому мне тяжело заниматься
- ☐ ☐ Расписание составлено неудобно
- ☐ ☐ В спортзале мало места
- ☐ Для занятий нет или не хватает снарядов и инвентаря
- ☐ ☐ Все снаряды и инвентарь изношенные и непривлекательные, с ними неприятно заниматься
- ☐ ☐ В спортзале слишком душно, холодно или жарко
- ☐ ☐ Возле спортзала нет удобных раздевалок и душевых
- ☐ ☐ У меня нет хорошей спортивной формы
- ☐ ☐ Меня не принимают в команду
- ☐ ☐ Мне неприятен тренер
- ☐ ☐ У меня есть проблемы со здоровьем

- ☐ Мне лень
- ☐ ☐ Ничего не мешает
- ☐ ☐ Другое

Как часто ты пропускаешь занятия по физкультуре?

- ☐ Не пропускаю совсем
- ☐ ☐ Пропускаю несколько занятий в год
- ☐ ☐ Пропускаю несколько занятий в месяц
- ☐ Пропускаю большую часть занятий

Какую оценку по физкультуре ты получил в предыдущей четверти

- ☐ «5»
- «4»
- ☐ «3»
- ☐ «2»
- ☐ «Зачет»
- «Незачет»
- Не аттестован

Участвуешь ли ты в спортивных мероприятиях (днях здоровья, спортивных праздниках, соревнованиях)? *

- ☐ Участвую с удовольствием
- ☐ ☐ Участвую, но без особого удовольствия
- ☐ Стараюсь не участвовать

Занимаешься ли ты физкультурой и спортом до или после занятий? *

Отметь один или несколько вариантов

- ☐ Занимаюсь в спортивной секции, клубе в школе
- ☐ ☐ Занимаюсь самостоятельно (один или с друзьями, родителями)
- ☐ ☐ Не занимаюсь

Для чего ты ходишь на тренировочные занятия?

Отметь один или несколько вариантов

- Чтобы подвигаться, размяться
- ☐ Чтобы стать сильным, выносливым, гибким
- ☐ Чтобы быть красивым и подтянутым
- ☐ Чтобы быть здоровым, не болеть
- ☐ Чтобы получать новые знания
- ☐ Чтобы учиться тому, что мне пригодится в жизни (бегать, плавать, ходить на лыжах и т.п.)
- ☐ ☐ Чтобы развить целеустремленность, выдержку, умение справляться с трудностями
- ☐ ☐ Чтобы получать положительные эмоции

- ☐ ☐ Чтобы общаться, быть в команде
- ☐ Чтобы показать свои физические способности и достоинства
- ☐ Чтобы получить оценку
- ☐ ☐ Чтобы не расстраивать родителей
- ☐ ☐ Другое

Легко ли тебе выполнять упражнения, играть в подвижные и спортивные игры на тренировочных занятиях?

- ☐ Легко
- ☐ ☐ Иногда мне сложно
- ☐ Мне всегда сложно

Чему ты учишься на тренировочных занятиях?

Отметь все варианты, которые тебе подходят

- ☐ Правильно выполнять физические упражнения
- ☐ ☐ Играть в подвижные и спортивные игры
- ☐ ☐ Выполнять упражнения утренней гимнастики
- ☐ ☐ Подбирать упражнения для развития определенных физических качеств
- ☐ ☐ Самостоятельно заниматься физкультурой
- ☐ ☐ Следить за своим физическим развитием и здоровьем
- ☐ ☐ Предупреждать утомление и перенапряжение
- ☐ ☐ Правильно строить свой распорядок дня
- ☐ Выполнять простые физические упражнения в течение дня
- ☐ ☐ Действовать в команде
- ☐ Ничему из перечисленного

Хватает ли тебе времени, чтобы научиться всему, что требуется на занятиях?

- ☐ Хватает
- ☐ ☐ Иногда не хватает
- ☐ Чаще всего не хватает

Как ты думаешь, может ли человек жить без спорта?

- ☐ Может
- ☐ Не может

Где находится твоя школа? *

- ☐ В городе
- ☐ Не в городе (в деревне, селе, поселке)

В каком классе ты учишься?

- ☐ В 1 классе ☐ В 2 классе ☐ В 3 классе ☐ В 4 классе ☐ В 5 классе ☐ В 6 классе ☐ В 7 классе

Укажи свой пол

- ☐ Мужской
- ☐ Женский