

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа Волоконовского района  
Белгородской области»

Принято на педагогическом совете  
МБУ ДО ДЮСШ  
Протокол №\_1\_ от 31.08. 2022г



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
С.М. Голобородько  
Приказ №64 «31» августа 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»  
(базовый и углубленный уровни)**

Срок реализации программы: 8 лет  
Базовый уровень - 6 лет  
Углубленный уровень – 2года

Разработчик программы:  
Иванов А.А.- тренер-преподаватель

п. Волоконовка, 2022

Дополнительная предпрофессиональная программа базового и углубленного уровня по виду спорта «Баскетбол» соответствует требованиям приказа №939 от 15 ноября 2018 года «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России), Уставом МБУ ДО ДЮСШ, с учетом требований Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденных приказом Минспорта РФ № 1121 от 7.12.2015 г.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом, регламентирующим образовательную деятельность по виду спорта баскетбол.

Срок обучения по Программе составляет 8 лет, из них:

6 лет - **базовый** уровень сложности,

2 года - **углубленный** уровень сложности.

Рецензенты:

Голобородько Светлана Михайловна директор МБУ ДО ДЮСШ.

Нагорский Геннадий Анатольевич – заместитель директора МБУ ДО ДЮСШ

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительным предпрофессиональным программам по баскетболу в МБУ ДО ДЮСШ.

## 1. Пояснительная записка

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта - баскетбол) и подготовку к освоению уровней спортивной подготовки. Уровень программы - базовый и углубленный.

Актуальность программы заключается в том, что игровые виды спорта и, в частности, баскетбол достаточно современный и вариативный вид физкультурно-спортивной деятельности, который вызывает неподдельный интерес в среде подрастающего поколения и обеспечивает максимальное наполнение их двигательной деятельности.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество - он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Урок баскетбола в школе рассматривается нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Во многих образовательных организациях создаются все условия для занятий данным видом спорта. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей и подростков качественно обучаться по направлению игрового вида спорта - баскетбола.

**Цель программы:** физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством целенаправленного обучения с использованием средств игровых видов спорта, в частности, баскетбола.

Основными **задачами** реализации программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта с использованием средств игровых видов спорта;
- формирование оптимальной двигательной базы;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие

основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития с использованием средств игровых видов спорта;

- формирование знаний об истории развития баскетбола в мире, в России, в своем регионе;

- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их месте в современном обществе;

- формирование знаний по основам гигиены, правилам закаливания, сбалансированному питанию и основам здорового образа жизни;

- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях игровыми видами спорта;

- формирование знаний о безопасности поведения на объектах спорта и на занятиях по виду спорта - баскетбол;

- обучение основам технических элементов и тактических действий избранного вида спорта - баскетбола;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по виду спорта - баскетболу.

#### ***Воспитательные задачи программы:***

- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся с использованием средств игровых видов спорта;

- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям игровыми видами спорта, в частности, баскетбола;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;

#### ***Развивающие задачи программы:***

- развитие навыков и умений в процессе освоения игровых видов спорта;

- развитие физических качеств специфических по виду спорта - баскетболу;

- повышение уровня физической подготовленности;

- повышение функциональных возможностей организма средствами игровых видов спорта, в частности, баскетбола;

- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки.

### **1.1. Характеристика вида спорта - баскетбола**

Баскетбол - одна из интереснейших видов спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель

физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит.

С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972г., а женская сборная дважды - в 1976 и 1980 гг. завоевывала олимпийские медали.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество - он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Урок баскетбола в школе рассматривается нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Игра в баскетбол дает возможность научиться работать в команде, максимально сближая членов команды усиливая и воспитывая дружеские отношения между игроками, способствует профилактике асоциального поведения, создает условия для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укрепления психического и физического здоровья детей.

### **Распределение недельной нагрузки по годам обучения**

Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Количество занятий в неделю	Рекомендуемый режим занятий	Количество учебных часов	Количество учебных недель	Всего часов в год
Базовый уровень						
1	6 - 7	3	2x2x2	6	46	276
2	8 - 9	3	2x2x2	6	46	276

3	9 - 10	4	2x2x2x2	8	46	368
4	10 - 11	4	2x2x2x2	8	46	368
5	11 - 12	5 или 4	2x2x2x2x2 или 2x2x3x3	10	46	460
6	12 - 13	5 или 4	2x2x2x2x2 или 2x2x3x3	10	46	460
Углубленный уровень						
1	13 - 14	4	3x3x3x3	12	46	552
2	14 - 15	4	3x3x3x3	12	46	552

Режим учебных занятий может быть изменен, с учетом расписания учебных групп образовательной организации. Учебный процесс проводится в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения занятий по группам - годам обучения, утвержденный приказом директора школы на календарный год, спортивный сезон, согласованный педагогическим советом отделения «Баскетбол» в целях установления наиболее благоприятного режима учебного процесса и отдыха обучающихся. При составлении расписания продолжительность одного учебного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и года обучения.

Продолжительность одного учебного занятия при реализации программ рассчитывается в астрономических часах и не может превышать - более 2 учебных часов.

№ п/п	Уровень подготовки	Продолжительность обучения	Количество учащихся в группах
1	Ознакомительный (О)	Весь период	15-25 чел.
2	Базовый (Б)	6 лет	15-25 чел. (Б-1) 15-20 чел. (Б-2, Б-3, Б-4) 10-15 чел. (Б-5, Б-6)
3	Углубленный (У)	2 года	8-12 чел. (У-1, У-2)

Срок обучения по программе составляет **3640 часов**.

## 1.2. Планируемые результаты освоения образовательной программы

Обучающиеся после **первого года** обучения **будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- элементарные знания о строении и функциях организма человека и влиянии физической культуры и спорта на его развитие;
- общие понятия о гигиене, личной гигиене, значении водных и закалывающих процедур, гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий

спортом;

- характеристику средств общей и в процессе учебных занятий с юными специальной физической подготовки, применяемых баскетболистами;
- основы здорового питания;
- историю развития баскетбола в мире, в стране, в регионе, в городе;
- места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом;
- основные баскетбольные термины;
- правила безопасности во время занятий игровыми видами спорта, основы профилактики травматизма.

**будут уметь выполнять по предметной области «общая физическая подготовка»:**

- общеразвивающие упражнения и комплексы;
- комплексы общеподготовительных упражнений;
- разновидности общефизических упражнений;
- направленность упражнений общей физической подготовки в игровых видах спорта;
- демонстрировать упражнения в парах;
- общеразвивающие упражнения, направленные на развитие основных физических качеств: скорости, гибкости, выносливости, скорости;

**будут демонстрировать в предметной области «вид спорта»:**

- умение точно выполнять упражнения на общую координацию движений, связанные со спортивными играми;
- умение точно выполнять упражнения на точность дифференцировки усилий;
- базовые элементы техники ведения мяча;
- умение точно выполнять различные виды бросков;
- умение точно выполнять передачи;
- применение способов самостраховки при выполнении игровых упражнений.

**Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня обучающиеся после второго года обучения будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- развитие спорта в России, олимпийское и паралимпийское движения;
- о единой спортивной классификации и ее значении;
- структуру региональных соревнований по спортивным играм: первенство области по спортивным играм;

- о воздействии регулярными занятиями физическими упражнениями на совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения;
- методы и формы самоконтроля за физическим развитием баскетболистов;
- тренировка, как педагогический процесс формирования и расширение функциональных возможностей двигательных навыков организма;
- основы и средства общей и специальной физической подготовки в спортивных играх;
- классификация и терминология технических приемов в баскетболе;
- правила соревнований по баскетболу;
- знание основ судейства по избранному виду спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

**будут уметь выполнять по предметной области «общая физическая подготовка»:**

- строевые упражнения;
- общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений, направленные на развитие основных физических качеств баскетболистов;
- комплексы специальных упражнений и комплексы, направленные на развивающие специальные физические качества баскетболистов;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и спортивными играми;
- спортивные игры, с элементами упражнений направленных на развитие координационных способностей и скоростно-силовых качеств;
- контрольно-тестовые упражнения по общей физической и специальной подготовке баскетболистов;

**будут демонстрировать в предметной области «вид спорта»:**

- умение точно выполнять ведения мяча;
- умение точно выполнять передачи мяча;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и других спортивных игр;
- умение точно выполнять базовые упражнения по передвижению и остановкам на площадке;
- умение точно выполнять базовые упражнения работы в парах передачи и отбор мяча соответствующие данному уровню подготовки;
- применение способов страховки и само страховки при выполнении упражнений.



**Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня** обучающиеся после **третьего года** обучения **будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- значение спортивных соревнований в спортивных играх, российские и международные юношеские соревнования по баскетболу;
- всероссийская федерация баскетбола, лучшие российские тренеры и спортсмены в избранном виде спорта;
- знание правил соревнований по баскетболу;
- понятие о калорийности и усвояемости пищи, примерные суточные пищевые нормы юных спортсменов в зависимости от объема и интенсивности учебно-тренировочных занятий;
- меры предупреждения перетренированности (переутомления);
- значение активного отдыха для спортсмена;
- характерные травмы в спортивных играх профилактика и меры их предупреждения;
- о роли здорового образа жизни в процессе спортивной подготовки баскетболистов;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и спортивных игр;
- основные методы развития волевых качеств баскетболистов;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по спортивным играм и в частности баскетбола;
- знание основ судейства и правил по избранному виду спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

**будут уметь выполнять по предметной области «общая физическая подготовка»:**

- общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений направленности спортивные игры;
- комплексы общеподготовительных упражнений, направленных на подготовку организма к предстоящей физической нагрузке;
- упражнения и комплексы упражнений специальной физической подготовки баскетболистов;
- подвижные игры с упражнениями, направленными на развитие координационных способностей и скоростно-силовых качеств баскетболистов;
- подвижные игры с элементами спортивных игр;
- упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности направленные на общее развитие физических качеств;
- контрольно-тестовые упражнения по общей физической и специальной

подготовки юных баскетболистов;

**будут демонстрировать в предметной области «вид спорта»:**

- умение точно выполнять комплексы подготовительных физических упражнений;
- умение точно выполнять комплексы и игровые связки в баскетболе;
- умение развивать основные физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение точно выполнять технические игровые комбинации;
- умение точно выполнять комбинации упражнений связанные с передачами и перемещениями по площадке;
- умение точно выполнять индивидуальные перемещения по площадке и остановки;
- умение точно выполнять комбинации заканчивающиеся бросками по кольцу;
- применение способов страховки и само страховки при выполнении упражнений на снарядах.
- умение использовать тестовые упражнения по специальной физической подготовке в баскетболе.

**Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня** обучающиеся после четвертого года обучения **будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма;
- физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков и умений юных баскетболистов;
- единую всероссийскую спортивную классификацию в разделе «Баскетбол»;
- основные методы развития и совершенствования волевых качеств, основы психологической подготовки гимнастов в процессе спортивной подготовке баскетболистов;
- пути дальнейшего развития баскетбола в нашей стране и мире;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по баскетболу;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений в баскетболе.

**будут уметь выполнять по предметной области «общая физическая подготовка»:**

- комплексы общеподготовительных и общеразвивающих упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных физических качеств

юных баскетболистов;

- подвижные игры и физические упражнения, направленные на развитие координационных способностей и скоростно-силовых качеств баскетболистов;
- подвижные игры с элементами спортивных игр различной психофизиологической нагрузки;
- анализ выполнения различных технических комбинаций, ошибки при их выполнении и методы их устранения;
- составлять индивидуальные планы тренировки и спортивной подготовке;
- физические упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности, формирующие специальные двигательные навыки и умения в баскетболе;
- контрольно-тестовые упражнения по общей физической подготовке юных баскетболистов;

**будут демонстрировать в предметной области «вид спорта»:**

- умение точно выполнять сложные групповые технические комбинации в баскетбол;
- умение точно выполнять основные упражнения в бросках в движении;
- умение точно выполнять броске в прыжке со средней дистанции с сопротивлением;
- умение точно выполнять бросок в прыжке с последующим движением к щиту;
- умение точно выполнять подготовительные упражнения в подборе и добивании мяча;
- умение точно выполнять различные вариант добивания мяча;
- умение точно выполнять комбинации в нападении и обороне, соответствующие данному уровню подготовки;
- применение способов страховки и самостраховки при выполнении подготовительных и соревновательных упражнений в баскетболе;
- умение использовать тестовые упражнения по специальной физической подготовке в баскетболе.

**Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня** обучающиеся после **пятого** года обучения **будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- понятие о тренировке и «спортивной форме»;
- антидопинговая политика в спорте;
- характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными баскетболистами;

- взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств и формированием технического мастерства юных баскетболистов;
- о значении утренней зарядки, особенности разминки перед тренировкой и соревнованиями, содержании индивидуальных занятия юных баскетболистов;
- о спортивном травматизме, о причинах травм и их профилактике применительно к занятиям баскетболистов. Оказание первой доврачебной помощи.
- особенности организации и проведения соревнований по баскетболу;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений игровой и соревновательной направленности.

**будут уметь выполнять по предметной области «общая физическая подготовка»:**

- подготовительные общеразвивающие упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений с предметом и без;
- комплексы общеподготовительных беговых, прыжковых упражнений и упражнений на подвижность суставов;
- упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- подвижные игры с направленность на развития координационных способностей юных баскетболистов;
- комплексы упражнений развивающие физические кондиции юных баскетболистов;
- упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности на развитие двигательных способностей юных баскетболистов.

**будут демонстрировать в предметной области «вид спорта»:**

- умение точно выполнять сложные групповые технические комбинации в баскетболе;
- умение точно выполнять основные упражнения в бросках в движении и перемещениях в баскетболе;
- умение точно выполнять броске в прыжке с различных дистанций с сопротивлением;
- умение точно выполнять бросок в прыжке с последующим движением к щиту;
- умение точно выполнять бросок в прыжке с последующим движением к щиту с сопротивлением;
- умение точно выполнять подготовительные упражнения в подборе и добивании мяча;

- умение точно выполнять различные варианты подбора и добивания мяча;
- умение точно выполнять комбинации в нападении и обороне, соответствующие данному уровню подготовки;
- применение способов страховки и само страховки при выполнении подготовительных и соревновательных упражнений в баскетболе;
- умение использовать тестовые упражнения по специальной физической подготовке в баскетболе.

**Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня** обучающиеся после **шестого года** обучения **будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом;
- понятия «допинг и спорт», понятие «чистый спортсмен»;
- о значении, содержании и ведении дневника самоконтроля спортсмена;
- место и значение тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных баскетболистов;
- действия судьи, тренера-преподавателя, спортсменов во время соревновательной деятельности, понятие «Честная игра» в баскетболе;
- методы обучения технико -тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание технических упражнений (индивидуальных и групповых) по частям и в целом.
- анализ выполнения, разработка вариантов технических упражнений (индивидуальных и групповых), творческие задания;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

**будут уметь выполнять по предметной области «общая физическая подготовка»:**

- общеразвивающие упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений индивидуального и группового направления;
- общеразвивающие упражнения в парах и в группе;
- комплексы общеподготовительных беговых, прыжковых упражнений и упражнений на гибкость (индивидуальных и групповых);
- подвижные игры с элементами развития координационных способностей юных баскетболистов;
- комплексы упражнений направленные на развитие физических кондиции юных баскетболистов;
- упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности на развитие двигательных способностей юных баскетболистов.

- упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности на развитие двигательных способностей юных баскетболистов.

**будут демонстрировать в предметной области «вид спорта»:**

- умение точно выполнять сложные групповые технические комбинации в баскетболе (индивидуальных и групповых);
- умение точно выполнять основные упражнения в бросках в движении и перемещениях в баскетболе;
- умение точно выполнять броске в прыжке с различных дистанций с сопротивлением;
- умение точно выполнять бросок в прыжке с последующим движением к щиту;
- умение точно выполнять бросок в прыжке с последующим движением к щиту с сопротивлением;
- умение точно выполнять подготовительные упражнения в подборе и добивании мяча;
- умение точно выполнять различные варианты подбора и добивания мяча;
- умение точно выполнять комбинации в нападении и обороне, соответствующие данному уровню подготовки;
- применение способов страховки и самостраховки при выполнении подготовительных и соревновательных упражнений в баскетболе;
- умение использовать тестовые упражнения по специальной физической подготовке в баскетболе.
- умения оценивать физические качества по четырем показателям (координационные способности, гибкость, силовая выносливость и скоростно-силовые качества).

**Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня** обучающиеся после седьмого года обучения **будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом;
- о значении, содержании и ведении дневника самоконтроля спортсмена;
- действия судьи, тренера-преподавателя, спортсменов во время соревновательной деятельности;
- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), взаимодействие баскетболистов в обороне и нападении;
- анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания;

- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении тренировочных и соревновательных упражнений basketболистами.

**будут уметь выполнять по предметной области «общая физическая подготовка»:**

- общеразвивающие упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений с предметом и без;

- комплексы общеподготовительных беговых, прыжковых упражнений и упражнений на гибкость;

- умение выполнять комплексы специальных физических упражнений тренировочной и соревновательной направленности, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта баскетбол;

- упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности направленных на повышение спортивной подготовки basketболистов;

**будут демонстрировать в предметной области «вид спорта»:**

- умение точно выполнять сложные индивидуальные и групповые технические комбинации в баскетболе (индивидуальных и групповых);

- умение точно и технично выполнять основные упражнения в бросках в движении и перемещениях в баскетболе;

- умение точно выполнять броске в прыжке с различных дистанций с сопротивлением;

- умение точно выполнять бросок в прыжке с последующим движением к щиту;

- умение точно выполнять бросок в прыжке с последующим движением к щиту с сопротивлением;

- умение точно выполнять упражнения в подборе и добивании мяча;

- умение точно выполнять различные варианты подбора и добивания мяча;

- умение технично выполнять комбинации в нападении и обороне, соответствующие данному уровню подготовки;

- применение способов страховки и само страховки при выполнении подготовительных и соревновательных упражнений в баскетболе;

- умение использовать тестовые упражнения по специальной физической подготовке в баскетболе.

- умения оценивать физические качества по четырем показателям (координационные способности, гибкость, силовая выносливость и скоростно-

силовые качества).

**Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня** обучающиеся после восьмого года обучения **будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- понятие об утомляемости и восстановлении механизмах энергетических затрат в процессе занятий спортом;
- знание основ спортивного питания;
- иметь практический опыт педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- обеспечить развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- методы обучения технико-тактическим действиям в процессе тренировочной и соревновательной деятельности в баскетболе, их совершенствования: демонстрация (показ), анализ практик баскетбола различного уровня.
- анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания по направлению физкультурно-спортивной деятельности;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной образовательной задачи;
- знание устройства спортивного инвентаря и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

**будут уметь выполнять по предметной области «общая ф. подготовка»:**

- общеразвивающие упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений с предметом и без, умение выполнять их самостоятельно;
- комплексы общеподготовительных беговых, прыжковых упражнений и упражнений на гибкость;
- умение самостоятельно выполнять комплексы специальных физических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта баскетбол;
- упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности, направленных на повышение уровня спортивной подготовленности баскетболистов;
- приобретение устойчивых самостоятельных навыков общей физической подготовки.

**будут демонстрировать в предметной области «вид спорта»:**

- умение точно выполнять технические комбинации в баскетболе (индивидуальных и групповых);



- умение точно и технично выполнять основные упражнения в бросках в движении и перемещениях в баскетболе;
- умение точно выполнять технические приемы в нападении;
- умение точно выполнять технические приемы в защите;
- умение точно выполнять бросок в прыжке с последующим движением к щиту с сопротивлением;
- умение точно выполнять упражнения в подборе и добивании мяча;
- умение точно выполнять различные варианты подбора и добивания мяча;
- применение способов страховки и самостраховки при выполнении подготовительных и соревновательных упражнений в баскетболе;
- умение использовать тестовые упражнения по специальной физической подготовке в баскетболе.

## **2. Учебный план**

В таблицах 5-7 представлен Учебный план по образовательной программе, который содержит:

- календарный учебный график;
- план образовательной деятельности, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
- расписание учебных занятий.



Календарный учебный график (углубленный уровень)																														Сводные данные																																						
Гол обучения	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего														
	02-08	09-15	16-22	23-29	30.09-06.10	07-13	14-20	21-27	28.10-03.11	04-10	11-17	18-24	25.11-01.12	02-08	09-15	16-22	23-29	30.12-05.01	06-12	13-19	20-26	27-01-02.02	03-09	10-16	17-23	24-02-01.03	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03-05.04	06-12	13-19	20-26	27-04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	16-21	22-28	29.06-05.07	06-12	13-19	20-26	27-07-02.08							03-09	10-16	17-23	24-31										
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1																				
Т	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	42																			
П	0	0	0	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	0	0	0	0	0	0	0	9	0	0	0	0	0	0	0	9	0	0	0		515														
С		2				2					2						2							2					2								2					2	2	2	1	1	6	6			63																	
Ш																																											3	3										4														
=																	=																																																			
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1																				
Т	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	42																			
П	0	0	0	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	0	0	0	0	0	0	0	9	0	0	0	0	0	0	0	9	0	0	0		515														
С		2				2					2						2							2					2								2					2	2	2			63																					
Ш																																											3	3																								
=																	=																																																			

Условные обозначения:

Т - Теоретические занятия П - Практические занятия С — Самостоятельная работа Э - Промежуточная аттестация Ш - Итоговая аттестация = - Каникулы

## План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы предметной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (в часах)				
				теоретические	практические	промежуточная	итоговая	Базовый				Углубленный
								1 год	2 год	3-4 год	5-6 год	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	<b>Общий объем часов</b>	3640						<b>208</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>2427</b>						<b>139</b>	<b>196</b>	<b>264</b>	<b>350</b>	<b>432</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	262						22	28	34	36	36
1.2.	Общая физическая подготовка	523						47	76	100	100	
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	236						0				118
1.4.	Вид спорта (баскетбол)	1278						70	92	130	214	214
1.5.	Основы профессионального самоопределения	128						0				64
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>1213</b>						<b>69</b>	<b>116</b>	<b>152</b>	<b>170</b>	<b>192</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	200						22	26	20	20	36
2.2.	Судейская подготовка	64						0				32
2.3.	Развитие творческого мышления	172						14	14	20	20	32
2.5.	Национальный компонент	141						7	14	20	20	20
2.6.	Специальные навыки	184						12	12	20	20	40
2.7.	Спортивное оборудование	172						14	14	20	20	32
<b>3.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>312</b>		<b>312</b>				<b>30</b>	<b>30</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42</b>
<b>4.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2970</b>			<b>2970</b>			<b>162</b>	<b>256</b>	<b>340</b>	<b>421</b>	<b>515</b>
4.1.	Тренировочные мероприятия	2392						126	220	284	353	386
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	402						24	24	36	48	93
4.3.	Иные виды занятий	176						12	12	20	20	36

<b>5.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>334</b>	<b>344</b>					<b>14</b>	<b>24</b>	<b>32</b>	<b>53</b>	<b>63</b>
<b>6.</b>	<b>Аттестация</b>	<b>24</b>						<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
6.1.	Промежуточная аттестация					<b>16</b>		0		0		0
6.2.	Итоговая аттестация						<b>8</b>	0				4
										0		

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов по виду спорта «Баскетбол» для групп базового уровня 1 годов обучения**

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы предметной нагрузки	1-й год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
	<b>Общий объем часов</b>	<b>208</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>139</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>7</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
1.2.	Общая физическая подготовка	47	5	5	4	4	5	5	5	4	4	2	2	2
1.3.	Специальная физ. подготовка	0												
1.4.	Вид спорта (баскетбол)	70	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4
1.5.	Основы профессионального самоопределения	0												
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>69</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
2.1.	Разл. виды спорта и подв. игры	22	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	3	4
2.2.	Судейская подготовка	0												
2.3.	Развитие твор. мышления	14	1	1	2	2	1	2	2	1	2			
2.5.	Национальный компонент	7				1		1					2	3
26.	Специальные навыки	12	2	2	2	1	1		0	1	1	1		1
2.7.	Спортивное оборудование	14	1	1	1	1	2	1	2	2		2	1	
<b>3.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
<b>4.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>162</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>1</b>
4.1.	Тренировочные мероприятия	126	13	12	12	12	11	14	14	13	10	9	5	1
4.2.	Физ.и спорт. мероприятия	24	1		2	2	2	2	2	2	3	4	4	
4.3.	Иные виды занятий	12	1	1	1	2	3			1	1	1	1	
<b>5.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>14</b>											<b>4</b>	<b>10</b>
<b>6.</b>	<b>Аттестация</b>	<b>2</b>									<b>2</b>			
6.1.	Промежуточная аттестация	0												
6.2.	Итоговая аттестация	0												

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов по виду спорта «Баскетбол» для групп базового уровня 2 годов обучения**

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы предметной нагрузки	2-й год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
	<b>Общий объем часов</b>	<b>312</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>212</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>18</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	32	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	3	3
1.2.	Общая физическая подготовка	84	8	8	6	8	8	8	8	8	7	5	3	7
1.3.	Спец. физическая подготовка	0												
1.4.	Вид спорта (баскетбол)	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
1.5.	Основы профессионального самоопределения	0												
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>100</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>8</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	32	2	1	2	2	2	2	2	2	4	3	6	4
2.2.	Судейская подготовка	0												
2.3.	Развитие творческого мышления	18	1	1	2	2	2	2	2	2		2	2	
2.5.	Национальный компонент	15		1	1	1		1	1	1	2	2	2	3
2.6.	Специальные навыки	20	2	2	2	2	2	1	1	1	3	2	1	1
2.7.	Спортивное оборудование	15	1	1	1	1	2	2	2	2		2	1	
<b>3.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>4.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>252</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>19</b>	<b>2</b>
4.1.	Тренировочные мероприятия	218	20	21	19	20	20	21	20	20	20	20	15	2
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	22	1		2	2	2	2	2	2	3	3	3	
4.3.	Иные виды занятий	12	1	1	1	2	2	1		1	1	1	1	
<b>5.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>24</b>											<b>4</b>	<b>20</b>
<b>6.</b>	<b>Аттестация</b>	<b>2</b>									<b>2</b>			

6.1.	Промежуточная аттестация	0												
6.2.	Итоговая аттестация	0												

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов по виду спорта «Баскетбол» для групп базового уровня 3-4 годов обучения**

с	Наименование предметных областей/ формы предметной нагрузки	3-4 й год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>						
	<b>Общий объем часов</b>	<b>416</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>20</b>
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>270</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>13</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	36	4	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3
1.2.	Общая физ. подготовка	103	10	10	8	9	8	10	9	9	8	6	10	6
1.3.	Специальная физ. подготовка	0												
1.4.	Вид спорта (баскетбол)	131	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	9	4
1.5.	Основы профессионального самоопределения	0												
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>146</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>7</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	36	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3
2.2.	Судейская подготовка	0												
2.3.	Развитие творческого мышления	23	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	
2.5.	Национальный компонент	20	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	4	2
26.	Специальные навыки	45	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2
2.7.	Спортивное оборудование	22	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2		
<b>3.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>42</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>4.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>340</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>6</b>
4.1.	Тренировочные мероприятия	284	27	26	25	28	26	27	26	26	24	24	25	



4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	36	1	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	1
4.3.	Иные виды занятий	20	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	5
<b>5.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
<b>6.</b>	<b>Аттестация</b>	<b>2</b>									<b>2</b>			
6.1.	Промежуточная аттестация	0												
6.2.	Итоговая аттестация	0												

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов по виду спорта «Баскетбол» для групп базового уровня 5-6 годов обучения**

с	Наименование предметных областей/ формы предметной нагрузки	5-6 й год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>						
	<b>Общий объем часов</b>	<b>520</b>	<b>45</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>38</b>	<b>33</b>
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>354</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>33</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>26</b>	<b>21</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	36	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	5	3
1.2.	Общая физическая подготовка	100	10	10	10	8	10	10	8	8	5	5	6	10
1.3.	Специальная физ. подготовка	0												
1.4.	Вид спорта (баскетбол)	218	18	18	18	20	16	17	20	22	24	22	15	8
1.5.	Основы профессионального самоопределения	0												
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>166</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5
2.2.	Судейская подготовка	0												
2.3.	Развитие творческого мышления	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2.5.	Национальный компонент	22	2	1	1	1	2	2	1	1	2	3	3	3
26.	Специальные навыки	36	2	3	4	4	4	4	4	1	4	4	1	1
2.7.	Спортивное оборудование	22	3	2	2	2	3	2	2	3	2	1		
<b>3.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>43</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>

<b>4.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>420</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>35</b>	<b>39</b>	<b>29</b>	<b>8</b>
4.1.	Тренировочные мероприятия	353	36	33	32	32	34	35	32	30	30	32	23	4
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	48	1	4	5	6	2	2	6	8	4	4	4	2
4.3.	Иные виды занятий	20	2	1	1	1	2	2	1	1	1	3	3	2
<b>5.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>53</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>21</b>
<b>6.</b>	<b>Аттестация</b>	<b>4</b>									<b>4</b>			
6.1.	Промежуточная аттестация	0												
6.2.	Итоговая аттестация	0												

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов по виду спорта «Баскетбол» для групп углубленного уровня 1-2 годов обучения**

с	Наименование предметных областей/ формы предметной нагрузки	1-2 й У.год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>						
	<b>Общий объем часов</b>	<b>624</b>	<b>53</b>	<b>54</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>40</b>
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>432</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>31</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
1.2.	Общая физ. подготовка													
1.3.	Спец. физ. подготовка	118	11	11	11	11	11	11	11	11	8	8	8	6
1.4.	Вид спорта (баскетбол)	214	18	18	18	18	18	18	18	18	20	18	18	14
1.5.	Основы профессионального самоопределения	64	4	5	5	4	4	4	4	4	7	7	8	8
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>192</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>9</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2
2.2.	Судейская подготовка	32	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2
2.3.	Развитие творческого мышления	32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	

2.5.	Национальный компонент	20	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	3	3
26.	Специальные навыки	40	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
2.7.	Спортивное оборудование	32	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	
<b>3.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>42</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>4.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>515</b>	<b>46</b>	<b>47</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>37</b>	<b>24</b>
4.1.	Тренировочные мероприятия	386	39	36	34	34	37	35	35	35	31	31	24	15
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	93	4	9	9	9	6	9	9	9	9	8	8	4
4.3.	Иные виды занятий	36	3	2	2	3	2	2	2	2	3	5	5	5
<b>5.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>63</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
<b>6.</b>	<b>Аттестация</b>	<b>4</b>									<b>4</b>			
6.1.	Промежуточная аттестация	0												
6.2.	Итоговая аттестация	4									4			

Таблица 7

**Расписание учебных занятий на \_\_\_\_\_ учебный год**

УТВЕРЖДЕН распорядительным актом  
(указывается наименование распорядительного  
акта, его дата и номер)

Г руппа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)

Методист/

Ст. тренер-преподаватель/

### **3. Методическая часть образовательной программы**

#### **3.1. Методика реализации программы**

Развитие системы дополнительного образования детей невозможно без серьезного программно-методического обеспечения деятельности, как всего блока дополнительного образования детей, так и деятельности каждого творческого объединения.

На современном этапе в приоритет вынесено программное обеспечение прежде всего педагогического процесса в учреждениях дополнительного образования, которое реализуется преимущественно самими педагогами - результат выражен в разнообразии авторских проектов, моделей образовательных объединений.

Главная задача методического обеспечения образовательных программ заключается в создании условий для эффективного ведения образовательного процесса на высоком качественном уровне. Векторными направлениями в деятельности методической службы является нормативное, программное, научно-методическое, технологическое обеспечение образовательного процесса.

Развитие системы дополнительного образования детей становится по-настоящему эффективным, если дополнительные образовательные программы соответствуют интересам и потребностям детей, учитывают реальные возможности их удовлетворения в конкретном учреждении, помогают ребенку сформировать собственную ценностную и действенную позицию, стимулируют его самообразование и саморазвитие.

Разработка дополнительных образовательных программ нового поколения предполагает учет ряда принципов:

- ориентация на широкое гуманитарное содержание, позволяющее гармонично сочетать национальные и общечеловеческие ценности;
- обращение к тем проблемам, темам, образовательным областям, которые являются лично значимыми для детей того или иного возраста и которые недостаточно представлены в основном образовании;
- развитие познавательной, социальной, творческой активности ребенка, его нравственных качеств;
- обязательная опора на содержание основного образования, использование его историко-культурологического компонента;
- реализация единства образовательного процесса в системе дополнительного образования.

Методическая работа является школой педагогического и профессионального мастерства педагогов, так как неразрывно связана и является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Основные направления методического обеспечения образовательных

программ в структуре учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности являются:

- изучение, формирование и распространение результативного педагогического опыта педагогических работников;
- информационно-методическое обеспечение образовательного процесса в образовательном учреждении;
- создание различных видов информационно-методической продукции, способствующей распространению методических знаний;
- проведение консультативных мероприятий по повышению общепедагогического мастерства сотрудников;
- программно-методическое обеспечение образовательного процесса;
- прогнозирование путей развития учреждения, разработка предложений по повышению эффективности деятельности как учреждения в целом, так и детских творческих объединений;
- организация мониторинга эффективности реализации образовательных программ.

При реализации образовательной программы основополагающим становится использование *методов физических упражнений* при реализации которого деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей.

Методы физических упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

*Метод целостного упражнения* применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

*Метод расчлененного упражнения* предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

*Сопряженный метод* используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

Иную основу имеет *метод избирательных воздействий*. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных

положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Кроме того, при специальной организации физических упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование технических элементов регби, его тактики или технико-тактических действий.

При реализации образовательной программы по спортивной гимнастике широко используются общепедагогические методы.

*Равномерный метод* характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кросс, плавание, передачи мяча и т.д.).

*Переменный метод* определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

*Повторный метод* заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха.

*Интервальный метод* характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

*Круговая тренировка* — это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

*Игровой метод* представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.).

*Соревновательный метод*, является одним из основных в системе спортивной подготовки юных гимнастов, основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях различного ранга.

*Словесные методы.*

С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

*Методы обеспечения наглядности.*

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: *методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности*.

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

*Методы опосредованной наглядности* являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

В учебных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией регбистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера-преподавателя и другими факторами.

Учебные занятия по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться, как тематические, так и комплексные. Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две - три задачи. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

### **Содержание программного материала по предметным областям**

#### **Обязательные предметные области**

**Предметная область: «Теоретические основы физической культуры и спорта»**

*Теоретический раздел программы* предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Баскетбол», но и мировоззренческих знаний: по истории развития этого вида спорта, о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности, о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок и профилактики травматизма.

Основными задачами теоретической подготовки в баскетболе являются: освоение знаний по технике упражнений, закономерностей обучения

движениям, научных основ формирования физических, психофизических и психических качеств, принципов и методов управления спортивной формой, планирования и контроля нагрузок, основ врачебного контроля и самоконтроля, построение режима работы и отдыха, правил личной гигиены, закаливания, принципов питания в спорте. Для баскетболистов важны также навыки составления игровых комбинаций, их оценки, значение принципов и правил судейства.

К основным средствам и формам теоретической подготовки (как для обучающихся, так и самого тренера-преподавателя) относятся: специальные теоретические занятия, «информации», просмотры, беседы и обсуждения, дискуссии, диспуты, использование средств массовой информации, наблюдения на соревнованиях, общение с товарищами, спортсменами различной квалификации, чтение и самостоятельная работа над книгой, публикациями по спорту, «рассуждения» и мысленные упражнения, домашняя работа над документами и доступные научные изыскания, использование средств массовой информации и современных научных технологий - периодической печати, телевидения, компьютера, интернета.

Практическое решение задач, связанных с теоретической подготовкой баскетболистов, сводится к трем основным методическим формам.

Первая из них - теоретико-методическое совершенствование в ходе непосредственной образовательной деятельности. Работая от подхода к подходу, воспринимая замечания тренера-преподавателя, сопоставляя их с собственными представлениями о движении, юные спортсмены учатся понимать существо формирования двигательного навыка, особенности тренировочного процесса, специфику выполнения упражнения на оценку, в том числе на соревнованиях.

Аналогичным образом профессионально совершенствуется и сам тренер-преподаватель, постоянно общаясь с учениками и коллегами, воспринимая от них многие детали, связанные с особенностями обучения упражнениям, тренировочного процесса, выступлений на соревнованиях и ведя соответствующие педагогические наблюдения.

Другая (принципиально необходимая, но неоправданно мало используемая в баскетболе) форма работы - специальные теоретико-методические занятия, для которых должно отводиться время в еженедельном расписании, например - в «свободные» дни.

Тематика данных занятий может быть весьма разнообразной и охватывает все основные проблемы подготовки юных спортсменов: планирование и контроль тренировочного процесса, тренировочные нагрузки, техника упражнений, вопросы психологии образовательной деятельности и соревновательного процесса, ведение личной документации, дневника и др.



Все занятия такого рода должны проводиться тренером-преподавателем или, по необходимости, приглашенным специалистом. В частности, проблемы медицинского, функционального контроля и самоконтроля, первой медицинской помощи, профилактики, гигиены, закаливания и др. должны освещаться при участии врача.

Третья форма, содействующая теоретико-методическому совершенствованию - самостоятельная работа учащихся по анализу, прежде всего, собственного тренировочного и соревновательного процесса. Это означает, в частности, грамотное ведение личного дневника, записей, отражающих особенности тренировочных занятий, контроль элементов подготовленности, объем и интенсивность нагрузок, понимание техники движений, особенностей обучения, результаты соревнований.

Для юных спортсменов важно и общее эстетическое развитие. Поэтому весьма желательно посещение музеев, выставок, картинных галерей, памятников архитектуры, концертов серьезной музыки, театров и др. Наконец, тренер и взрослеющие спортсменки должны уметь работать с книгой, иметь, по возможности, личные библиотеки (библиотечки), фонотеки, видеоматериалы по спорту.

### **По предметной области «Основы профессионального самоопределения» (для углубленного уровня освоения образовательной программы)**

В подростковом и юношеском возрасте особое внимание следует уделять профориентации обучающихся. Профориентация должна оказывать личностно-ориентированную помощь в выявлении и развитии способностей и склонностей, профессиональных и познавательных интересов к выбору будущей профессии.

Главными задачами профориентационной работы в спортивной школе являются:

- выработка у учащихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями и способностями;
- всестороннее рассмотрение вопроса о возможностях продолжения спортивной карьеры, выбора шашек как профессии.

Тренер-преподаватель в ходе учебно-тренировочного процесса должен, не прибегая к излишнему давлению, проводить беседы и консультации с учащимися и их родителями по профориентации. Результатом могут быть адекватная самооценка и информированность о планируемой сфере деятельности.

Формирование профессиональной направленности человека происходит в школьные и юношеские годы. В подростковом возрасте расширяется круг интересов и склонностей, появляется стремление к участию в труде.

Необходимость и возможность ранней профориентации не вызывает сомнений в плане профессионального просвещения, развития профессионального самосознания, формирования личностных качеств, необходимых для сознательной трудовой деятельности, так как 14-15 лет — возраст интенсивного формирования интегративных качеств личности, осознания собственного «я», зарождения осмысленных жизненных планов, резких смен интересов, привязанностей и ценностных представлений.

Наибольшая интенсивность формирования профессиональных склонностей у школьников отмечается в период от 12 до 13 лет. Профессиональные склонности приобретают стабильный характер в возрасте 14-15 лет. В структуре профессиональных склонностей в этом возрасте у девочек 1-е ранговое место занимает деятельность типа «человек- природа», 2-е — «человек-художественный образ», третье — «человек- человек»; у мальчиков — соответственно «человек-техника», «человек- природа», «человек-человек». Профессиональные склонности в большей степени определяются полом, а их зрелость — возрастом.

### **По предметной области «Общая физическая подготовка» Для базового уровня освоения образовательной программы**

это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Задачи общей физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия.

Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

### ***Специальная физическая подготовка баскетболистов (для***

### ***углубленного уровня освоения образовательной программы)***

это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта), при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей. По мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП увеличивается.

Специальная физическая подготовка-это целесообразное использование знаний, средств и методов, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Основными средствами специальной физической подготовки служат соревновательные упражнения в данном виде спорта и разрабатываемые на их основе специально - подготовительные упражнения. Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе общего подъема функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и духовных способностей.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития спортсмена объясняется двумя основными причинами. Во-первых, единством организма - органической взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Хотя каждый вид спорта требует особых соотношений в развитии физических качеств, всегда действует и общая закономерность: предельное развитие какой-либо физической способности осуществимо лишь в условиях общего подъема функциональных возможностей организма, т.е. в процессе всестороннего развития. Во-вторых, взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом (конечно, в определенных границах, зависящих от особенностей избранного вида спорта), тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее. Новые формы движений возникают на основе сложившихся ранее и включают в себя те или иные их элементы. Еще более важно, что в процессе освоения разнообразных двигательных качеств в результате преодоления возникающих при этом трудностей развивается способность к дальнейшему совершенствованию в двигательной деятельности - тренированность.

### **По предметной области «Вид спорта»**

#### ***Для базового уровня освоения образовательной программы***

*Физическая подготовка* по предметной области «Вид спорта» (баскетбол) - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня

конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность физической подготовки по предметной области «Вид спорта» разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая гимнасткой при физической подготовке, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества баскетболистов и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсменки. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния гимнасток на всех этапах их спортивной карьеры.

Наиболее важным аспектом физической подготовки баскетболистов по предметной области «Вид спорта» применительно к современной практике является *комплексное развитие физических качеств*. При этом особо возрастает значимость так называемой *базовой физической подготовки*, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о физической подготовке по предметной области «Вид спорта» применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий.

**Техническая подготовка.** Основной задачей технической подготовки детей является овладение основными приемами техники: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рационально использования спортсменом своих возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах

соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного и наглядного воздействия:

К ним относятся:

беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

показ техники изучаемого движения;

демонстрация плакатов, схем, видеозаписей.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких - либо физических упражнений:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

**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 волевою подготовленность;
- изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики баскетбола. Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве. Широко используют не только специальные упражнения, но и подвижные игры. После соответствующей подготовки в упражнениях необходимо использовать игровой метод.

Задача **игровой подготовки** на этом этапе - сопряженное воздействие на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных баскетболистов. Основными средствами являются общеподготовительные упражнения с использованием сопряженного метода и игры по упрощенным правилам, а так же мини-баскетбол.

### **3.2. Вариативные предметные области**

#### **Средства из различных видов спорта и подвижных игр**

*Легкоатлетические упражнения:* Беговая подготовки (бег 30, 60, 100, 400, 500, 800 м) . Кросс от 1000 до 3000 м (дистанция в зависимости от возраста и гендерной принадлежности). 6-минутный и 12-минутный бег. Бег с изменением скорости и направления, бег отрезками с ускорением. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метания утяжеленного мяча правой, левой рукой на дальность и в цель (вес 100гр), броски мяча 1 кг на дальность из положения сидя на полу, стоя, в цель и на дальность.

*Подвижные и спортивные игры:* Подвижные игры: «Захват высоты», «Перетягивание через линию», «Гонка тачек», «Отними мяч», «Кто самый ловкий», эстафеты с переноской и передачей мяча. Лапта. «Салки», «Салки с лентой», «Бой петухов», «Гонка мячей», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетбол

истов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень».

Использование средств из других видов спортивных игр (баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др.).

**Средства из различных видов спорта и подвижных игр. Средства для развития творческого мышления. Специальные навыки (техническая подготовка, командная тактика на спортивных соревнованиях):**

Игры с заданием, выполнение атакующих действий после конкретно поставленной задачи (три обязательные передачи, атака только по левому, правому флангу и т.п.); выполнение игровых и технических элементов используя различные мячи теннисный, волейбольный, баскетбольный, плюшевый, хлорвиниловый, надувной шарик, фитбол большого размера. Выполнение технических элементов только левой или только правой рукой.

Традиционным средством формирования творческого мышления является игра, как фундаментальный источник духовного роста юного спортсмена. Однако, в традиционной теории и практике физического воспитания, несколько преувеличены возможности сюжетно-ролевой игры.

С другой стороны, в широкой воспитательно-образовательной практике не востребован богатый творчески развивающий потенциал подлинно современной - режиссерской игры. В ней обучающихся одновременно занимает позиции разработчика сюжета, постановщика и исполнителя ролей.

Развитие творческого мышления обучающихся - одна из самых популярных идей зарубежной педагогики, особенно в последние десятилетия. Многие исследователи и педагоги-практики уделяют особое внимание специальному, целенаправленному развитию интеллектуальных функций, обучению детей технике и технологии мыслительных действий, процессам познавательного поиска.

Чтобы развить творческие способности юных спортсменов необходимо целенаправленно воздействовать на: эстетическое восприятие, образное мышление, воображение, владение способами деятельности, эмоциональное отношение к объектам эстетического характера.

Развитие их у обучающихся в одной какой-либо творческой деятельности положительно сказывается на овладении другой, обогащает опыт, вызывает более глубокие чувства и эмоции. Занятия физическими упражнениями, формируя эстетику движений, воспитывают и эстетические чувства. Следовательно, одной из задач физического воспитания является научить детей видеть красоту движений, переводить переживания, связанные с движениями, на язык эстетических оценок. Детям нужно объяснять, что

движения человека красивы, когда они выразительны и целесообразны.

***Специальные навыки - для базового уровня освоения образовательной программы.***

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни 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 м.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

***Тактическая подготовка в баскетболе (для углубленного уровня освоения образовательной программы)***

Тактика игры в нападении: Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Противодействие получению. Противодействие выходу на свободное место мяча. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины.

Приемы игры: Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. «Передай мяч и выходи». Нападение. Пересечение. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты

Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Скрестный выход. Система



быстрого прорыва. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение. Групповой отбор мяча. Система личной защиты.

Розыгрыш мяча. Атака корзины. 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. 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. Игра в большинстве. Игра в меньшинстве.

Атака корзины. 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. 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 личного прессинга. Игра в большинстве. Игра в меньшинстве.

Тактика нападения: индивидуальные действия игрока без мяча: выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях применения различных систем игры в нападении;

индивидуальные действия игрока с мячом: адекватное применение индивидуальных технических действий в рамках изученных групповых тактических взаимодействий;

групповые взаимодействия: взаимодействие трех игроков-«наведение на двух»; взаимодействие трех игроков-«сдвоенный заслон»; взаимодействие трех игроков- «скрестный выход»; применение изученных взаимодействий при быстром прорыве;

командные действия: эшелонированный быстрый прорыв; нападение против смешенной системы защиты; нападение с одним и двумя центровыми; применение комбинаций в ходе изученных систем нападения; нападение против зонной защиты один три один, два один два.

### **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

смешенной системы защиты;

групповые действия: противодействие, взаимодействие трех игроков: «наведение на двух»; «сдвоенному заслону»; «скрестным выходом»;

групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (в начале, в развитии, при завершении); в рамках смешенной системы защиты;

командные действия: организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва; смешенная система защиты; зонная защита 1-3-1; 2-1-2;

Противодействие игроков защиты применение изученных комбинаций.

### ***Судейская подготовка в баскетболе (для углубленного уровня освоения образовательной программы)***

Значение спортивных соревнований. Разбор и изучение правил соревнований по баскетболу. Методика судейства. Организация и проведение соревнований. Основные способы проведения соревнований. Организационная подготовка к соревнованиям: положение о соревнованиях, назначение судей, их права и обязанности, график соревнований, оформление мест соревнований, заполнение таблиц. Права и обязанности участников соревнований. Роль судей, как воспитателей. Учет и оформление результатов соревнований.

Возрастное деление участников соревнований. Медицинское обслуживание соревнований. Составление отчета о проведенных соревнованиях. Разбор типичных ошибок.

Требования, предъявляемые к выполнению тренировочной и соревновательной деятельности. Особенности судейства в баскетболе.

### **Вариативная предметная область «спортивное и специальное оборудование» (для базового и углубленного уровней сложности)**

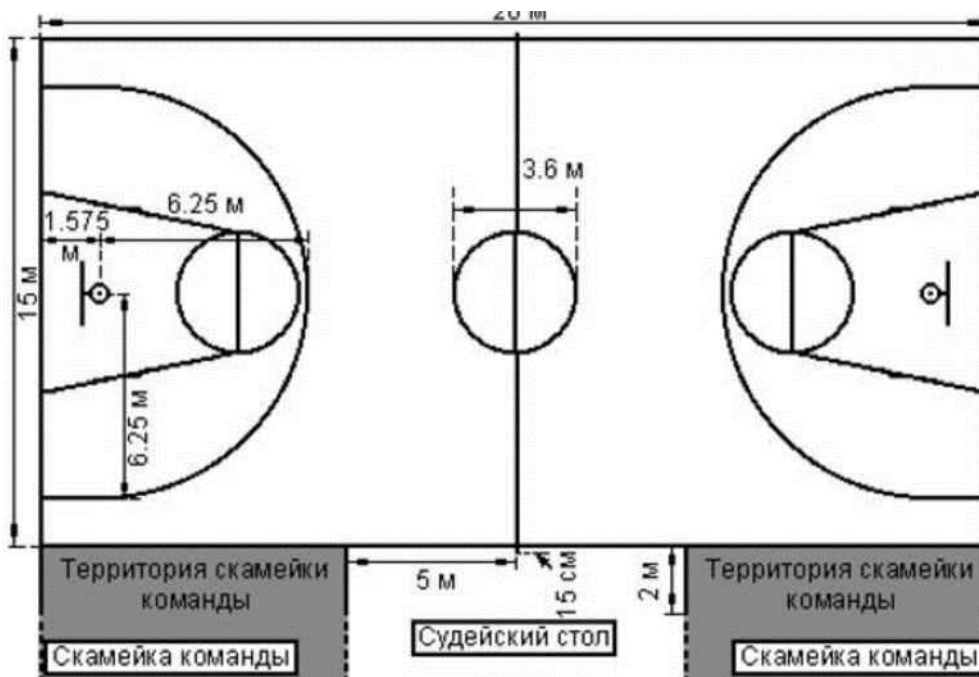
Баскетбольное оборудование состоит из щитов, ферм выноса щита от стены, корзины с кольцом и сеткой, стойки. Баскетбольное оборудование представлено большим ассортиментом снаряжения.

Оборудование баскетбольной площадки

Международная федерация баскетбола FIBA установила определенные требования по организации пространства для игры в баскетбол.

Игровая площадка

Площадка для игры в баскетбол должна быть представлена в виде прямоугольной зоны с твердым покрытием без каких-либо преград.



Площадки главных баскетбольных состязаний FIBA, а также новых баскетбольных комплексов, которые строятся на сегодняшний день, при измерении от внутреннего края ограничивающей линии должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину. Структурные подразделения FIBA, например, Зональная комиссия и Национальные Федерации, допускают проведение остальных видов состязаний на площадках для баскетбола размерами 26 метров в длину и 14 метров в ширину.

Потолок: играть в баскетбол можно в помещении с потолком не ниже 7 м.

Освещение: баскетбольные матчи можно проводить только на хорошо и равномерно освещенных аренах. Источник света не должен слепить ни игроков, ни судей.

Линии: для нанесения линий необходимо использовать одинаковую краску (лучше всего белого цвета). Все наносимые черты должны быть одного размера (5 см в ширину) и хорошо заметными.

Лицевые и боковые линии: короткие стороны баскетбольной площадки должны быть ограничены двумя лицевыми линиями, а длинные стороны - двумя боковыми. Они не относятся к игровой зоне.

Всевозможные препятствия, например, скамейки для игроков, должны находиться на безопасном расстоянии от баскетбольного поля (не менее 2 м).

Центральная линия: посередине зала должна быть проведена черта параллельно лицевым направляющим, начиная с середины боковых границ.

Выступ центральной линии за боковые границы должен быть 15 см.

Линии штрафного броска, ограниченные зоны и области штрафного броска. Параллельно с лицевыми направляющими отмечают линию штрафного броска. Самый дальний ее угол должен находиться на расстоянии 5,8 м от внутренней границы лицевой линии. Длина данной линии составляет 3,6 м. Если мысленно соединить середины двух лицевых линий, то именно в

этом месте должна размещаться середина линии штрафного броска.

Баскетбольная площадка имеет ограниченные зоны, которые очерчены лицевыми линиями, линиями, от них начинающимися, и линиями штрафного броска. Внешние края данных областей должны располагаться на расстоянии 3 м от середины лицевых линий и заканчиваться на внешней границе линий штрафного броска. Все эти линии, помимо лицевых, входят в ограниченные зоны, которые могут быть покрашены в другой цвет, но одинаковый с цветом центрального круга.

Центральный круг: в середине баскетбольной площадки должен располагаться центральный круг радиусом 1,8 м. Эта часть площадки должна быть такого же цвета, как ограниченные зоны.

Зона трехочковых бросков: команда может забивать трехочковые броски с любого места баскетбольной площадки, кроме зоны около корзины противоположной команды, которая ограничена: двумя параллельно расположенными чертами, которые начинаются с лицевой линии на расстоянии 6,25 м от места на площадке, полученного при пересечении с ним перпендикулярной линии, идущей из центра корзины противоположной команды. Длина линии от этого места до внутренней границы середины лицевой линии должна составлять 1,575 м; полукругом размером 6,25 м в радиусе до внешней границы его линии с центром в месте, описанном выше, до соприкосновения с параллельными линиями.

Трехочковая/двухочковая зоны



Зоны скамеек команд

Игроки должны сидеть за пределами площадки в строго отведенной зоне, где располагаются столик секретаря и скамейки для команд. Каждый участок должен быть ограничен чертой, которая является продолжением лицевой линии, длиной как минимум 2 м, и другой чертой длиной не менее 2 м, которая наносится на расстоянии 5 м от центральной линии под прямым углом к боковой линии.

Положение секретарского столика и скамеек/стульев для замен



На рисунке ниже изображено расположение скамеек и стульев для запасных игроков и секретарское место во время проведения официальных состязаний FIBA. Такое же расположение рекомендуется и для других видов состязаний.



#### Счетный стол и скамейки/стулья замены

Члены судейской команды должны иметь хороший обзор игровой площадки. Для обеспечения обзора скамейки и стулья для замен должны быть меньше по размеру, чем судейские стулья. А столик и стул для секретаря могут находиться на возвышении.

#### Как выбрать баскетбольное оборудование

Гарантией безопасных баскетбольных тренировок является грамотно обустроенная баскетбольная площадка. Но выбрать качественное и прочное оборудование далеко не просто.

#### Требования к баскетбольной корзине

Кольцо не должно напрямую соприкасаться с щитом, поэтому крепежные детали устанавливаются так, чтобы расстояние между ними было не менее толщины пальца.

Баскетбольная корзина изготавливается из металлической трубы или прута толщиной 16-20 мм. Крепежи для сетки должны быть закругленными, без острых краев, чтобы игроки не поранили себя во время игры. Внутренний диаметр баскетбольного оборудования должен составлять 45-46 см. Между верхом корзины и игровой поверхностью было расстояние 3 м 05 см. Крепежные элементы кольца к щиту должны обеспечивать компенсацию 40 % энергии игрока. Сетка не должна попадать на кольцо, а длина ее составлять 40-45 см. Бросок мяча должен проходить беспрепятственно.

Игра в баскетбол существует уже несколько тысячелетий, и на протяжении всего этого времени баскетбольное оборудование постоянно обновлялось и совершенствовалось. Это коснулось и щита. Сегодня существуют общие параметры этого оборудования, которые нужно принимать во внимание при монтаже и использовании.

## Требования к баскетбольному щиту

Данное баскетбольное оборудование должно быть крепким и надежным, не теряющим свои качества при использовании.

Параметры щита для игры в баскетбол таковы: ширина 1,8 м, высота 1,05 м. В уличную игру можно играть с щитом шириной 1-1,3 м и высотой 0,8-1 м.

Данное баскетбольное оборудование должно занимать перпендикулярное положение по отношению к игровой поверхности и параллельное по отношению к лицевым линиям.

Это баскетбольное оборудование, как правило, изготавливают из каленого стекла, оргстекла, поликарбоната и прочих материалов. Материал должен быть очень прочным и крепче, чем 30-40 мм доска, сделанная из долговечной и качественной древесины.

Баскетбольное оборудование с защитой, устанавливаемой с игровой поверхности, толщиной от 5 до 10 см, что обеспечивает безопасность игроков. Данное покрытие не должно влиять на свойства отскока мяча.

## Функциональность и разновидность баскетбольных щитов

С точки зрения функционального использования все щиты делятся на стационарные и мобильные. Оба варианта баскетбольного оборудования могут использовать и для профессиональных, и для любительских игр.

Мобильные щиты и стойки, используемые в профессиональном баскетбольном спорте, устанавливаются на игровых аренах и площадках, где играют и в другие спортивные игры, а также проводят концерты. Установка этого баскетбольного оборудования производится очень просто.

Стационарное баскетбольное оборудование монтируется на аренах, где играют только в баскетбол.

Баскетбольное оборудование для любительского спорта может несколько отличаться от вышеописанных вариантов. Такие щиты приобретают в основном для школ, монтируют на небольших спортивных комплексах, а также используют для игры дома. Все зависит от вида крепежных соединений щита и стойки.

## Разновидности баскетбольных корзин

При выборе данного баскетбольного оборудования нужно иметь в виду, что корзины делятся на профессиональные и любительские.

Кольца для профессионального баскетбола отличаются не только по цене, но и по технологическим критериям. Большинство описанных выше параметров относятся к профессиональному баскетбольному оборудованию. Корзины для профессионалов должны иметь систему амортизации - это их основное отличие. Именно благодаря амортизаторам можно продлить время использования щитов и колец в профессиональном спорте.

Во время игры баскетболист цепляется за корзину, и тут срабатывает система, которая компенсирует энергию и вес игрока, препятствуя

изменению формы крепежных соединений. На отскок мяча система амортизации не влияет.

При оказании какой-либо нагрузки на корзину, кольцо может сдвинуться не более чем на 30 градусов относительно щита, а затем оно возвращается в первоначальное положение. Любительское баскетбольное оборудование не имеет амортизаторов, но многие варианты оснащены антивандальной защитой, которая предполагает наличие дополнительных ребер жесткости в крепежных элементах.

Какой баскетбольный мяч выбрать.

Выбирая мяч, вы должны исходить из того, где вы будете играть в баскетбол: если на улице, то вам нужен мяч outdoor, если внутри помещения - indoor.

Indoor - идеальный мяч для баскетбола в зале. Именно это баскетбольное оборудование используется в профессиональном спорте. Баскетбольные правила гласят, что внешний слой такого мяча должен быть сделан из натуральной или искусственной кожи, комбинации этих материалов или с использованием синтетического кожзама.

Indoor/outdoor оборудование - это баскетбольный мяч, который можно использовать для игры как в помещении, так и на улице на асфальтированных площадках. Но практика показывает, что самый лучший вариант для игры в зале - это мяч indoor. Конечно, идеальное решение - это иметь два качественных мяча для игры в баскетбол на открытой и закрытой площадках.

Данное баскетбольное оборудование должно иметь форму сферы, поэтому при покупке внимательно осмотрите мяч, чтобы выявить дефекты формы или поверхности. Раскрутите его на пальце либо на полу: таким простым способом вы сможете оценить, правильную ли форму имеет ваш мяч.

Любой шов на мяче должен быть не толще 6,35 мм. Сам мяч может быть оранжевого или оранжево-серого цвета. На мяче должен быть указан номер (к примеру, 7).

Накачайте мяч. Когда вы роняете мяч на игровое покрытие с расстояния 180 см, высота его отскока должна быть не менее 120 см и не более 140 см.

Еще одна рекомендация: подкиньте мяч кистью вертикально вверх и наблюдайте за его вращением, следите, чтобы мяч не перекашивался. Можно также постучать мячом об игровое покрытие: по законам физики он должен отскочить, при этом угол отражения должен быть равен углу падения. Если мяч отскакивает в другую сторону, значит перед вами некачественное баскетбольное оборудование или же кривое игровое покрытие.

Размер, вес и диаметр баскетбольного мяча

Для мужского баскетбола любой категории используются мячи, длина окружности которых должна быть не менее 749 мм и не более 780 мм (это

седьмой размер). Вес мяча такого размера должен находиться в рамках от 567 до 650 г.

В женском баскетболе используются мячи размера №6, длина окружности которых составляет не менее 724 мм и не более 737 мм. Весит такой мяч от 510 до 567 г.

Существуют также баскетбольные мячи размером №5 и №3. Мячи 5-го размера используются в мини-баскетболе. Длина окружности такого инвентаря 690-710 мм, весит он 470-500 г. Такое баскетбольное оборудование можно использовать в детских состязаниях, когда игроки не старше 12 лет.

Баскетболисты тренируют дриблинг при помощи мяча 3-го размера. Это оборудование используется также теми, для кого все остальные мячи слишком объемны. Окружность такого мяча составляет от 560 до 580 мм, а весит он от 300 до 330 г.

## **Рабочие программы по предметным областям**

### **3.2.1. Базовый уровень первого года обучения**

#### **Теоретическая подготовка.**

#### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России**

**Содержание:** Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для



укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

## **Тема 2. Состояние и развитие баскетбола в России**

*Содержание:* История развития баскетбола в мире и нашей стране.

## **Тема 3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена**

*Содержание:* Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивноэстетическое воспитание.

## **Тема 4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

*Содержание:* Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление.

## **Тема 5. Гигиенические требования к занимающимся спортом**

*Содержание:* Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии.

## **Тема 6. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

*Содержание:* Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения.

## **Тема 7. Основы техники и техническая подготовка**

*Содержание:* Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства.

*Обучающиеся должны знать:*

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития баскетбола в России и терминологию избранной игры

*Уметь:*

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

### **Общая физическая подготовка.**

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища

- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для развития общей выносливости

***Обучающиеся должны знать:***

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

***Уметь:***

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно
- 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
- Упражнения для развития технико-скоростной подготовки с мячом
- Упражнения «стретчинга»

***Обучающиеся должны знать:***

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

***Уметь:***

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

## **Техническая подготовка**

***Прыжок:***

- толчком одной ноги, двух ног

***Повороты:***

- вперед, назад

***Ловля мяча:***

- двумя руками на месте

***Передача мяча:***

- двумя руками сверху
- двумя руками от плеча (с отскоком)
- двумя руками от груди (с отскоком)

***Ведение мяча:***

- с высоким, низким отскоком
- со зрительным контролем
- на месте, по-прямой, по дугам, по кругам

***Броски в корзину:***

- двумя руками сверху, снизу

- двумя руками от груди
- двумя руками, одной рукой прямо перед щитом
- одной рукой от плеча

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения прыжков, поворотов, ловли мяча на месте, передач и ведения мяча, бросков в корзину

*Уметь:*

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

## **Тактическая подготовка**

### Тактика нападения

*Выход:*

- для получения мяча
- Атака корзины

### Тактика защиты

*Противодействие:*

- получению мяча
- розыгрышу мяча

*Обучающиеся должны знать:*

-Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите *Уметь:*

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

**Средства из различных видов спорта и подвижных игр. Средства для развития творческого мышления. Специальные навыки (техническая подготовка, командная тактика на спортивных соревнованиях):**

**Обучение игровой деятельности.**

### Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

### Эстафеты с элементами баскетбола (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости

- Игровые спарринги:
- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2, 2 x 3, 3 x 3,

Двусторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам:

- 5 x 5

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила мини-баскетбола *Уметь:*
- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы.

**«Коршун и насадка».**

*Направленность-комплексное* совершенствование разновидностей передвижений и развитие быстроты.

*Правила игры.* Играют 6-7 игроков. Из числа играющих выбирают «коршуна». Остальные игроки выстраиваются в колонну по одному, располагаясь в затылок друг другу и удерживая впереди стоящего партнера за пояс.

Направляющий в колонне выполняет роль «насадки». Для этого он в и. п. занимает параллельную защитную стойку с разведенными в стороны руками. Задача «коршуна» — используя различные финты, прорваться к замыкающему «цыпленку» и осалить его (похитить из выводка) или добиться разрыва цепочки. «Насадка» стремится всячески помешать прорыву «коршуна» — сберечь в целости все свое семейство.

С этой целью используются перемещения приставными шагами и другие изученные способы передвижений в защите. Взятые за пояс «цыплята» повторяют маневры «насадки», чтобы максимально затруднить действия «коршуна» и уберечься от него. Через определенный отрезок времени (24 с — 1 мин) подсчитывают общее количество осаленных игроков и производят смену ролей: «насадка» становится «коршуном», а тот отправляется в хвост «выводка». Игра возобновляется по сигналу педагога.

Определение победителей: лучший «коршун» и лучшая «насадка» определяются по результативности их действий — числу осаленных.

Вариант: соперничают две команды: поочередно направляют своих «коршунов на охоту» в стан противников; побеждает команда, захватившая больше «цыплят».

**«Командная перестрелка».**

*Направленность-комплексное* совершенствование ловли-передачи мяча и развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

*Правила игры.* Играют две команды по 10-12 человек. Для игры можно использовать волейбольную площадку. В каждой команде назначается несколько «стрелков» (4-5 игроков), которые занимают исходные позиции в трехметровом коридоре у лицевой линии. Остальные участники выполняют роль полевых игроков и располагаются в соответствующей зоне-на

противоположной стороне площадки между средней линией и зоной «стрелков» соперников.

Перед началом игры «стрелкам» каждой команды выдают по 2 баскетбольных мяча. Цель-поразить как можно больше полевых игроков соперников, используя изученные способы передач: выбивать можно прямым попаданием только в ноги либо с отскоком от пола в любую часть тела. Полевые игроки стараются увернуться отлетающих мячей, передвигаясь в пределах своей зоны заданным способом (бег, приставные шаги, прыжки на одной или двух ногах и т.п.).

Им разрешается ловить мяч и передавать своим «стрелкам». «Подстреленный» игрок выбывает из игры, но при любой удачной попытке ловли мяча своими партнерами один из выбывших участников возвращается в стан своей команды. Определение победителей. Побеждает команда, первой поразившая всех полевых игроков противника.

Варианты: 1) игра проводится на время с итоговым подсчетом количества «подстреленных» игроков в каждой команде; 2) в игру вводятся дополнительные мячи; 3) «подстреленный» игрок не выбывает из игры, а переходит в отряд «стрелков»; 4) полевым игрокам также разрешается поражать соперников в случае произведенной ими ловли мяча.

### **3.4.1. Базовый уровень второго года обучения**

#### **Теоретическая подготовка.**

**Тема 1. Состояние и развитие баскетбола в России. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в**

России и в мире.

**Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.** Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

**Тема 3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.** Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

**Тема 4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.** Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

**Тема 5. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.** Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма.

Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

**Тема 6. Основы техники и техническая подготовка.** Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

*Обучающиеся должны знать:*

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития баскетбола в России и терминологию избранной игры

*Уметь:*

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

#### **Общая физическая подготовка.**

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для развития общей выносливости
- 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
- Упражнения для развития технико-скоростной подготовки с мячом
- Упражнения «стретчинга»

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

*Уметь:*

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

### **Техническая подготовка**

**Прыжок:**

- толчком одной ноги, двух ног

**Повороты:**

- вперед, назад

**Ловля мяча:**

- двумя руками на месте

**Передача мяча:**

- двумя руками сверху
- двумя руками от плеча (с отскоком)
- двумя руками от груди (с отскоком)
- двумя руками снизу (с отскоком)
- одной рукой, двумя руками с места

**Ведение мяча:**

- с высоким, низким отскоком
- со зрительным контролем
- на месте, по-прямой, по дугам, по кругам

**Броски в корзину:**

- двумя руками сверху, снизу
- двумя руками от груди
- двумя руками, одной рукой с отскоком от щита
- двумя руками, одной рукой с места, в движении
- двумя руками, одной рукой прямо перед щитом
- двумя руками, одной рукой под углом к щиту
- одной рукой от плеча

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения прыжков, поворотов, ловли мяча на месте, передач и ведения мяча, бросков в корзину

*Уметь:*

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

### **Тактическая подготовка**

#### Тактика нападения

*Выход:*

- для получения мяча
- для отвлечения мяча
- Атака корзины
- «Передай мяч и выходи»

#### Тактика защиты

*Противодействие:*

- получению мяча
- выходу на свободное место
- розыгрышу мяча
- атаке корзины

*Обучающиеся должны знать:*

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите *Уметь:*

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

### **Подвижные игры**

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

#### Эстафеты с элементами баскетбола (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости
- Игровые спарринги:

- 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2, 2 х 3, 3 х 3,

#### Двусторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам:

- 5 х 5

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила мини-баскетбола *Уметь:*
- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

#### **«Борьба за мяч».**

*Направленность-комплексное совершенствование ловли-передачи мяча, приемов противодействия, индивидуальных тактических действий и развитие быстроты, ординационных способностей.*



*Правила игры.* На одной половине площадки соперничают две команды по 5 - 7 игроков.

Продолжительность противоборства 5-10 мин. Мяч вводится в игру вбрасыванием между двумя любыми игроками противоположных команд на линии штрафного броска, как при спорном. Команда, завладевшая мячом, стремится как можно дольше сохранить его, используя передачи между партнерами и перемещения без мяча.

Противники оказывают активное противодействие розыгрышу мяча, пытаясь перехватить его. Цель-сохранить контроль над мячом в течение 24 с и не позволить сделать это соперникам. При нарушении правил соперниками команда сохраняет владение мячом и вбрасывает его из -за боковой линии. Отсчет времени продолжается. При переходе мяча к другой команде игроки меняются ролями. Удержание мяча в течение заданного времени сопровождается начислением 1 или 2 очков.

*Определение победителей.* Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Варианты. 1) очки начисляются за выполнение 10-20 передач без потери мяча; 2) регламентируются способы выполнения передач (например, передавать мяч только сверху); 3) вводятся ограничения на действия более сильной рукой (осуществлять передачи либо слабой рукой, либо двумя руками); 4) отдельные действия сопровождаются начислением премиальных очков (например, за эффективную передачу слабой рукой) и т.п.

#### **«Мяч ловцу».**

*Направленность* - комплексное совершенствование индивидуальных технико-тактических действий и развитие физического потенциала в условиях активного противодействия.

*Правила игры.* Две команды по 6-7 человек в каждой играют на баскетбольной площадке. Продолжительность-2 периода по 10 мин. Из числа своих игроков каждая команда выбирает «ловца», который занимает неподвижную позицию в полукруге области линии штрафного броска на стороне противников, стоя на полу или на возвышении (например, на стуле). Игра проводится по правилам баскетбола.

Игроки противоборствующих команд, используя весь арсенал своей технико-тактической подготовленности, стремятся перевести мяч в зону соперников и передать его своему «ловцу». За каждый результативный бросок-передачу начисляется 2 очка.

Полевым игрокам не разрешается входить в «зону ловца».

Определение победителей. Победитель выявляется по наибольшему количеству набранных очков.

Варианты. 1) ограничивается количество касаний мяча игроками одной команды до завершающей передачи «ловцу»; 2) вводится запрет на

отдельные игровые приемы или на их использование на ограниченных участках площадки (игра без ведения мяча или без ведения мяча в зоне соперника и т.п.); 3) регламентируется способ броска-передачи мяча «ловцу» (бросок мяча в движении, передача более слабой рукой и т.п.) или количество игроков, направляющих мяч «ловцу» (выбираются 1 -2 игрока в отличной от других форме, только они могут завершать командные действия); 4) лимитируется время вывода мяча в передовую зону или время на организацию атаки.

**«Каждый за себя».**

*Направленность*-комплексное совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в условиях игрового соперничества.

*Правила игры.* В игровом противоборстве участвуют 3 игрока.

Играют по правилам баскетбола, но на ограниченном участке площадки и с возможностью атаковать в 3 корзины (основную и боковые). Продолжительность-5, 10 мин или 2 периода по 5 мин. Каждый игрок, овладев мячом, может атаковать любую корзину и неограниченное количество раз подряд. Цена забитого мяча-2 очка. Игроки без мяча активно противодействуют результативным действиям соперника и сами стремятся завладеть мячом для последующей своей атаки.

**Определение победителей.** Выигрывает игрок, забросивший наибольшее количество мячей. Вариант: регламентируются способы выполнения технико-тактических действий (вести мяч только более слабой рукой, бросать мяч только дальней от соперника рукой или только в прыжке и т.п.).

### **3.4.2. Базовый уровень третьего года обучения**

#### **Теоретическая подготовка**

#### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России**

**Содержание:** Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

## **Тема 2. Состояние и развитие баскетбола в России**

**Содержание:** История развития баскетбола в мире и нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

## **Тема 3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена**

**Содержание:** Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивноэстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

## **Тема 4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

**Содержание:** Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

## **Тема 5. Гигиенические требования к занимающимся спортом**

**Содержание:** Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания.

## **Тема 6. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

**Содержание:** Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

## **Тема 7. Основы техники и техническая подготовка**

**Содержание:** Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

## **Тема 8. Правила по мини-баскетболу**

**Содержание:** Основные положения. Судейство игр. Составы играющих команд. Замены. Ошибки, фолы. Тактика командной игры.

*Обучающиеся должны знать:*

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития баскетбола в России и терминологию избранной игры
- Основные положения правил по мини-баскетболу *Уметь:*

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

### **Общая физическая подготовка**

#### Строевые упражнения

- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для развития общей выносливости

#### *Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

#### *Уметь:*

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно
- 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
- Упражнения для развития технико-скоростной подготовки с мячом
- Упражнения «стретчинга»

#### *Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

#### *Уметь:*

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них,
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

### **Тактическая подготовка**

#### Тактика нападения

##### *Выход:*

- для получения мяча
- для отвлечения мяча
- Атака корзины
- «Передай мяч и выходи»

#### Тактика защиты

##### *Противодействие:*

- получению мяча
- выходу на свободное место
- розыгрышу мяча
- атаке корзины

*Обучающиеся должны знать:*

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

*Уметь:*

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

### **Подвижные игры**

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами баскетбола (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости

Игровые спарринги:

- 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2, 2 х 3, 3 х 3,

Двусторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам:

- 5 х 5

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила мини-баскетбола
- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы.

Используются игры из базового периода первого и второго года.

**«1х1 по всей площадке».**

*Направленность-комплексное* совершенствование индивидуальных навыков игры и развитие специальной выносливости.

*Правила игры.* Играют две команды по 5 или 7 человек. Командное противоборство состоит из отдельных поединков между игроками команд. Пары игроков формируются либо произвольно капитанами команд, либо целенаправленно педагогом. Каждое единоборство протекает по официальным правилам игры, пока один из игроков не наберет заданного количества очков (10-12) или заброшенных мячей (3-5). Победитель приносит в копилку своей команды 1 балл.

### **3.4.3. Базовый уровень четвертого года обучения**

#### **Теоретическая подготовка**

#### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России**

**Содержание:** Понятие «физическая культура». Физическая культура

как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

## **Тема 2. Состояние и развитие баскетбола в России**

*Содержание:* История развития баскетбола в мире и нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

## **Тема 3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена**

*Содержание:* Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивноэстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

## **Тема 4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

*Содержание:* Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

## **Тема 5. Гигиенические требования к занимающимся спортом**

*Содержание:* Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

## **Тема 6. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

*Содержание:* Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

## **Тема 7. Основы техники и техническая подготовка**

*Содержание:* Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

## **Тема 8. Правила по мини-баскетболу**

**Содержание:** Основные положения. Судейство игр. Составы играющих команд. Замены. Ошибки, фолы. Тактика командной игры.

*Обучающиеся должны знать:*

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития баскетбола в России и терминологию избранной игры
- Основные положения правил по мини-баскетболу

*Уметь:*

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

### **Общая физическая подготовка**

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для развития общей выносливости

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

*Уметь:*

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно
- 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
- Упражнения для развития технико-скоростной подготовки с мячом
- Упражнения «стретчинга»

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
  - Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность
- Уметь:*
- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них,
  - Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

### **Техническая подготовка**

#### *Прыжок:*

- толчком одной ноги, двух ног

#### *Повороты:*

- вперед, назад

#### *Ловля мяча:*

- двумя руками на месте

#### *Передача мяча:*

- двумя руками сверху
- двумя руками от плеча (с отскоком)
- двумя руками от груди (с отскоком)
- двумя руками снизу (с отскоком)
- одной рукой, двумя руками с места

#### *Ведение мяча:*

- с высоким, низким отскоком
- со зрительным контролем
- на месте, по-прямой, по дугам, по кругам

#### *Броски в корзину:*

- двумя руками сверху, снизу
- двумя руками от груди
- двумя руками, одной рукой с отскоком от щита
- двумя руками, одной рукой с места, в движении
- двумя руками, одной рукой прямо перед щитом
- двумя руками, одной рукой под углом к щиту
- одной рукой от плеча

#### *Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения прыжков, поворотов, ловли мяча на месте, передач и ведения мяча, бросков в корзину

#### *Уметь:*

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

Используются игры из базового периода первого и второго года.

**«1х1 по всей площадке».**

*Направленность-комплексное* совершенствование индивидуальных



навыков игры и развитие специальной выносливости.

*Правила игры.* Играют две команды по 5 или 7 человек. Командное противоборство состоит из отдельных поединков между игроками команд. Пары игроков формируются либо произвольно капитанами команд, либо целенаправленно педагогом. Каждое единоборство протекает по официальным правилам игры, пока один из игроков не наберет заданного количества очков (10-12) или заброшенных мячей (3-5). Победитель приносит в копилку своей команды 1 балл.

*Определение победителей.* Выигрывает команда, которая по итогам всех единоборств набрала наибольшее количество баллов.

### **Тактическая подготовка**

#### Тактика нападения

*Выход:*

- для получения мяча
- для отвлечения мяча
- Атака корзины
- «Передай мяч и выходи»

#### Тактика защиты

*Противодействие:*

- получению мяча
- выходу на свободное место
- розыгрышу мяча
- атаке корзины

*Обучающиеся должны знать:*

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

*Уметь:*

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

### **Игровая подготовка**

#### Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

#### Эстафеты с элементами баскетбола (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости
- Игровые спарринги:
- 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2, 2 х 3, 3 х 3,

### Двусторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам:

- 5 x 5

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила мини-баскетбола

*Уметь:*

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

Используются игры из базового периода первого и второго года.

#### **«1x1 по всей площадке».**

*Направленность-комплексное* совершенствование индивидуальных навыков игры и развитие специальной выносливости.

*Правила игры.* Играют две команды по 5 или 7 человек. Командное противостояние состоит из отдельных поединков между игроками команд. Пары игроков формируются либо произвольно капитанами команд, либо целенаправленно педагогом. Каждое единоборство протекает по официальным правилам игры, пока один из игроков не наберет заданного количества очков (10-12) или заброшенных мячей (3-5). Победитель приносит в копилку своей команды 1 балл.

*Определение победителей.* Выигрывает команда, которая по итогам всех единоборств набрала наибольшее количество баллов.

### **3.4.4. Базовый уровень пятого года обучения**

#### **Теоретическая подготовка**

##### **Тема 1. Правила по баскетболу**

Содержание: Правила по баскетболу. Общие положения правил 2010 года, игровые положения, нарушения, фолы. Терминология и жесты судей. Протокол игры.

##### **Тема 2. Состояние и развитие баскетбола в России**

Содержание: История развития баскетбола в мире и нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

##### **Тема 3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена**

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

##### **Тема 4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

Содержание: Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

##### **Тема 5. Гигиенические требования к занимающимся спортом**

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

#### **Тема 6. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

Содержание: Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

#### **Тема 7. Основы техники и тактики игры**

Содержание: Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация, анализ, методические приёмы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. О тактических взаимодействиях в игре.

#### **Тема 8. Установка на игру и разбор игры**

Содержание: Понятия об основных составляющих баскетболиста перед началом игры: психологическом состоянии, технических характеристик, тактических взаимодействий команды и индивидуально каждого игрока. Полный (детальный) разбор игры: анализ выполнения игроками отдельных технических элементов, тактических взаимодействий в нападении и защите. Контрпиёмы в игре и их целесообразность в определённых игровых ситуациях. Позитивные и негативные моменты в игре у себя и соперника.

Обучающиеся должны знать:

- Профилактику заболеваемости и травматизма в спорте
- Гигиенические требования к занимающимся спортом
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Основные положения правил по баскетболу, терминологию игры, жесты судей

Уметь:

- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Вести протокол игры
- Настраиваться на игру, анализировать и проводить разбор игры

#### **Общая физическая подготовка**

### Строевые упражнения

- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для развития общей выносливости
- Упражнения для развития специальной выносливости

### *Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

### *Уметь:*

- Выполнять упражнения с различной продолжительностью работы и отдыха
- Упражнения для развития быстроты передвижения и прыгучести
- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска
- Упражнения для развития игровой ловкости, специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для развития технико-скоростной подготовки с мячом
- Упражнения «стретчинга»
- Упражнения для увеличения высоты прыжка

### *Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

### *Уметь:*

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них,
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)
- Выполнять комплекс упражнений для развития специальной выносливости

### **Техническая подготовка**

#### *Остановка:*

- прыжком, двумя ногами

#### *Ловля мяча:*

- одной рукой в прыжке, в движении
- одной рукой при встречном движении
- одной рукой при поступательном движении
- одной рукой при движении сбоку

#### *Передача мяча:*

- двумя руками, одной рукой в движении
- двумя руками, одной рукой в прыжке
- двумя руками, одной рукой (поступательные, встречные,

сопровождающие)

- двумя руками, одной рукой на одном уровне
- одной рукой сверху, от головы
- одной рукой от плеча, сбоку, снизу (с отскоком)

*Ведение мяча:*

- без зрительного контроля
- по прямой, по кругам, зигзагом

*Обводка соперника:*

- с изменением высоты отскока, направления, скорости
- с поворотом и переводом мяча под ногой, за спиной

*Броски в корзину:*

- двумя руками снизу, с отскоком от щита, без отскока от щита
- двумя руками с места, в движении, в прыжке
- двумя руками (дальние, средние, ближние)
- двумя руками прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту
- одной рукой сверху, от плеча, снизу
- одной рукой с места, в движении, в прыжке
- одной рукой (дальние, средние, ближние)
- одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Приёмы техники выполнения ловли мяча, передач мяча, ведения мяча, обводки соперника, бросков в корзину

*Уметь:*

- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов
- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях и в процессе игры в различном сочетании

## **Тактическая подготовка**

### Тактика нападения

- розыгрыш мяча
- атака корзины
- «передай мяч и выходи»
- заслон
- наведение
- пересечение
- треугольник
- тройка
- скрестный выход
- система быстрого прорыва

### Тактика защиты

- противодействие розыгрышу мяча
- противодействие атаке корзины
- подстраховка
- переключение
- групповой отбор мяча
- система личной защиты

*Обучающиеся должны знать:*

- Приёмы тактических командных действий в нападении (позиционное нападение) и варианты противодействия команде соперника в защите *Уметь:*
- Соблюдать технику безопасности при выполнении тактических действий
- Применять тактику позиционного нападения и позиционной защиты на учебно-тренировочных занятиях и в процессе игры

### **Игровая подготовка**

Эстафеты с элементами баскетбола (на развитие):

- скоростно-силовых качеств, быстроты действий, общей выносливости, силы, гибкости, ловкости, скоростной выносливости

- Игровые спарринги:

- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2, 2 x 3, 3 x 3,

Двусторонние игры по правилам баскетбола и официальным правилам FIBA:

- товарищеские встречи
- официальные матчи (контрольные, отборочные, основные, главные)

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении элементов баскетбола в эстафетах, при игре в баскетбол
- Основные положения правил по баскетболу

*Уметь:*

- Контролировать своё физическое и психическое состояние во время игры
- Выполнять инструкции тренера-преподавателя, следовать установке на игру,

анализировать и выполнять комплексный разбор игры

**«Каждый за себя».**

*Направленность-комплексное* совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в условиях игрового соперничества.

*Правила игры.* В игровом противоборстве участвуют 3 игрока.

Играют по правилам баскетбола, но на ограниченном участке площадки и с возможностью атаковать в 3 корзины (основную и боковые). Продолжительность-5, 10 мин или 2 периода по 5 мин. Каждый игрок, овладев мячом, может атаковать любую корзину и неограниченное количество раз подряд. Цена забитого мяча-2 очка. Игроки без мяча активно противодействуют результативным действиям соперника и сами стремятся завладеть мячом для последующей своей атаки.

Определение победителей. Выигрывает игрок, забросивший наибольшее количество мячей. Вариант: регламентируются способы выполнения технико-тактических действий (вести мяч только более слабой рукой, бросать мяч только дальней от соперника рукой или только в прыжке и т.п.).

**«1 x 1 с промежуточным».**

*Направленность-комплексное* совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении и защите в условиях активного

противодействия.

*Правила игры.* На каждой корзине по 2 занимающихся ведут игровое противоборство 1х1, используя весь арсенал своей технико-тактической подготовленности. Причем один из них играет только в нападении, а другой только в защите. Нападающий для обыгрыша защитника может использовать помощь партнера -неподвижно стоящего в указанной точке игрока (так называемого «промежуточного»).

Однако его действия строго ограничены: «промежуточный» может только получать мяч и в течение 5 с выполнять обратную передачу, т. е. атакующий нападающий действует по принципу «передай мяч и выйди».

Каждая атака заканчивается результативно: за забитый мяч 1 очко начисляется нападающему; за результативное защитное действие (перехват, накрывание броска, взятие отскока, вынужденную потерю мяча нападающим и т.п.) 1 очко-защитнику.

Единоборство ведется, пока кто-нибудь из соперников не наберет 3 очка. Победа в единоборстве приносит 2 призовых балла. Далее все игроки меняются ролями по часовой (против часовой) стрелке: защитник становится «промежуточным», «промежуточный»-атакующим нападающим, а тот защитником.

Игра возобновляется по тем же правилам и т.д.

Определение победителей. Когда каждый занимающийся пройдет через все позиции и возвратится на исходную, подсчитывается сумма набранных игроками баллов и выявляется победитель в каждой тройке.

Варианты. 1) атакующий нападающий обязан каждую атаку начинать передачей «промежуточному» игроку; 2) при определении победителей подсчитывается разница забитых и пропущенных мячей во всех микропоединках; 3) продолжительность каждого единоборства и их общее количество варьируются.

### ***«Баскетбол двумя мячами».***

Направленность-комплексное совершенствование навыков игровой деятельности и развитие координационных способностей.

*Правила игры.* Игру в баскетбол проводят двумя мячами с соблюдением остальных правил соревнований. Продолжительность 5-10 мин.

Определение победителей. Используется традиционный принцип определения победителей -по набранным очкам.

Варианты, игра продолжается, пока какая-либо команда не наберет заданного количества очков либо разница в счете не достигнет указанной величины.

### **3.4.5. Базовый уровень шестого года обучения**

#### **Теоретическая подготовка**

##### **Тема 1. Правила по баскетболу**

Содержание: Правила по баскетболу. Общие положения правил 2010 года, игровые положения, нарушения, фолы. Терминология и жесты судей. Протокол игры.

##### **Тема 2. Состояние и развитие баскетбола в России**

Содержание: История развития баскетбола в мире и нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

##### **Тема 3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена**

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

##### **Тема 4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

Содержание: Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

##### **Тема 5. Гигиенические требования к занимающимся спортом**

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

##### **Тема 6. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

Содержание: Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

##### **Тема 7. Основы техники и тактики игры**

Содержание: Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация, анализ, методические приёмы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. О тактических



взаимодействиях в игре.

## **Тема 8. Установка на игру и разбор игры**

Содержание: Понятия об основных составляющих баскетболиста перед началом игры: психологическом состоянии, технических характеристик, тактических взаимодействий команды и индивидуально каждого игрока. Полный (детальный) разбор игры: анализ выполнения игроками отдельных технических элементов, тактических взаимодействий в нападении и защите. Контрприёмы в игре и их целесообразность в определённых игровых ситуациях. Позитивные и негативные моменты в игре у себя и соперника.

Обучающиеся должны знать:

- Профилактику заболеваемости и травматизма в спорте
- Гигиенические требования к занимающимся спортом
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Основные положения правил по баскетболу, терминологию игры, жесты судей

Уметь:

- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Вести протокол игры
- Настраиваться на игру, анализировать и проводить разбор игры

### **Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения

- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для развития общей выносливости
- Упражнения для развития специальной выносливости

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения с различной продолжительностью работы и отдыха
- Упражнения для развития быстроты передвижения и прыгучести
- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска
- Упражнения для развития игровой ловкости, специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для развития технико-скоростной подготовки с мячом

- Упражнения «стретчинга»
- Упражнения для увеличения высоты прыжка

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

*Уметь:*

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них,
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)
- Выполнять комплекс упражнений для развития специальной выносливости

## **Техническая подготовка**

*Остановка:*

- прыжком, двумя ногами

*Ловля мяча:*

- одной рукой в прыжке, в движении
- одной рукой при встречном движении
- одной рукой при поступательном движении
- одной рукой при движении сбоку

*Передача мяча:*

- двумя руками, одной рукой в движении
- двумя руками, одной рукой в прыжке
- двумя руками, одной рукой (поступательные, встречные, сопровождающие)
- двумя руками, одной рукой на одном уровне
- одной рукой сверху, от головы
- одной рукой от плеча, сбоку, снизу (с отскоком)

*Ведение мяча:*

- без зрительного контроля
- по прямой, по кругам, зигзагом

*Обводка соперника:*

- с изменением высоты отскока, направления, скорости
- с поворотом и переводом мяча под ногой, за спиной

*Броски в корзину:*

- двумя руками снизу, с отскоком от щита, без отскока от щита
- двумя руками с места, в движении, в прыжке
- двумя руками (дальние, средние, ближние)
- двумя руками прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту
- одной рукой сверху, от плеча, снизу
- одной рукой с места, в движении, в прыжке
- одной рукой (дальние, средние, ближние)
- одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений

- Приёмы техники выполнения ловли мяча, передач мяча, ведения мяча, обводки соперника, бросков в корзину

*Уметь:*

- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов
- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях и в процессе игры в различном сочетании

### **Тактическая подготовка**

#### Тактика нападения

- розыгрыш мяча
- атака корзины
- «передай мяч и выходи»
- заслон
- наведение
- пересечение
- треугольник
- тройка
- скрестный выход
- система быстрого прорыва

#### Тактика защиты

- противодействие розыгрышу мяча
- противодействие атаке корзины
- подстраховка
- переключение
- групповой отбор мяча
- система личной защиты

*Обучающиеся должны знать:*

- Приёмы тактических командных действий в нападении (позиционное нападение) и варианты противодействия команде соперника в защите *Уметь:*
- Соблюдать технику безопасности при выполнении тактических действий
- Применять тактику позиционного нападения и позиционной защиты на учебно-тренировочных занятиях и в процессе игры

### **Игровая подготовка**

#### Эстафеты с элементами баскетбола (на развитие):

- скоростно-силовых качеств, быстроты действий, общей выносливости, силы, гибкости, ловкости, скоростной выносливости
- Игровые спарринги:
- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2, 2 x 3, 3 x 3,

#### Двусторонние игры по правилам баскетбола и официальным правилам FIBA:

- товарищеские встречи
- официальные матчи (контрольные, отборочные, основные, главные)

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении элементов баскетбола в эстафетах, при игре в баскетбол

- Основные положения правил по баскетболу

*Уметь:*

- Контролировать своё физическое и психическое состояние во время игры
- Выполнять инструкции тренера-преподавателя, следовать установке на игру,  
анализировать и выполнять комплексный разбор игры

***«Каждый за себя».***

*Направленность-комплексное* совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в условиях игрового соперничества.

*Правила игры.* В игровом противоборстве участвуют 3 игрока.

Играют по правилам баскетбола, но на ограниченном участке площадки и с возможностью атаковать в 3 корзины (основную и боковые). Продолжительность-5, 10 мин или 2 периода по 5 мин. Каждый игрок, овладев мячом, может атаковать любую корзину и неограниченное количество раз подряд. Цена забитого мяча-2 очка. Игроки без мяча активно противодействуют результативным действиям соперника и сами стремятся завладеть мячом для последующей своей атаки.

Определение победителей. Выигрывает игрок, забросивший наибольшее количество мячей. Вариант: регламентируются способы выполнения технико-тактических действий (вести мяч только более слабой рукой, бросать мяч только дальней от соперника рукой или только в прыжке и т.п.).

***«1 х 1 с промежуточным».***

*Направленность-комплексное* совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении и защите в условиях активного противодействия.

*Правила игры.* На каждой корзине по 2 занимающихся ведут игровое противоборство 1х1, используя весь арсенал своей технико-тактической подготовленности. Причем один из них играет только в нападении, а другой только в защите. Нападающий для обыгрыша защитника может использовать помощь партнера -неподвижно стоящего в указанной точке игрока (так называемого «промежуточного»).

Однако его действия строго ограничены: «промежуточный» может только получать мяч и в течение 5 с выполнять обратную передачу, т. е. атакующий нападающий действует по принципу «передай мяч и выйди».

Каждая атака заканчивается результативно: за забитый мяч 1 очко начисляется нападающему; за результативное защитное действие (перехват, накрывание броска, взятие отскока, вынужденную потерю мяча нападающим и т.п.) 1 очко-защитнику.

Единоборство ведется, пока кто-нибудь из соперников не наберет 3 очка. Победа в единоборстве приносит 2 призовых балла. Далее все игроки меняются ролями по часовой (против часовой) стрелке: защитник становится

«промежуточным», «промежуточный»-атакующим нападающим, а тот защитником.

Игра возобновляется по тем же правилам и т.д.

Определение победителей. Когда каждый занимающийся пройдет через все позиции и возвратится на исходную, подсчитывается сумма набранных игроками баллов и выявляется победитель в каждой тройке.

Варианты. 1) атакующий нападающий обязан каждую атаку начинать передачей «промежуточному» игроку; 2) при определении победителей подсчитывается разница забитых и пропущенных мячей во всех микропоединках; 3) продолжительность каждого единоборства и их общее количество варьируются.

#### **«Баскетбол двумя мячами».**

Направленность-комплексное совершенствование навыков игровой деятельности и развитие координационных способностей.

Правила игры. Игру в баскетбол проводят двумя мячами с соблюдением остальных правил соревнований. Продолжительность 5-10 мин.

Определение победителей. Используется традиционный принцип определения победителей -по набранным очкам.

Варианты, игра продолжается, пока какая-либо команда не наберет заданного количества очков либо разница в счете не достигнет указанной величины.

### **3.4.6. Углубленный уровень первого года обучения**

#### **Теоретическая подготовка**

#### **Тема 1. Официальные правила FIBA**

**Содержание:** Правила по баскетболу. Понятие «официальные правила FIBA». Общие положения правил 2010 года, игровые положения, нарушения, фолы. Терминология и жесты судей. Протокол игры.

#### **Тема 2. Состояние и развитие баскетбола в России**

**Содержание:** История развития баскетбола в мире и нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

#### **Тема 3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена**

**Содержание:** Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивноэстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

#### **Тема 4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

**Содержание:** Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных

тренировочных нагрузок.

### **Тема 5. Гигиенические требования к занимающимся спортом**

*Содержание:* Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

### **Тема 6. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

*Содержание:* Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

### **Тема 7. Основы техники и тактики игры**

*Содержание:* Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация, анализ, методические приёмы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. О тактических взаимодействиях в игре.

### **Тема 8. Установка на игру и разбор игры**

*Содержание:* Понятия об основных составляющих баскетболиста перед началом игры: психологическом состоянии, технических характеристик, тактических взаимодействий команды и индивидуально каждого игрока. Полный (детальный) разбор игры: анализ выполнения игроками отдельных технических элементов, тактических взаимодействий в нападении и защите. Контрприёмы в игре и их целесообразность в определённых игровых ситуациях. Позитивные и негативные моменты в игре у себя и соперника.

*Обучающиеся должны знать:*

- Профилактику заболеваемости и травматизма в спорте
- Гигиенические требования к занимающимся спортом
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Правила по баскетболу, терминологию игры, жесты судей *Уметь:*
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему

- Составлять индивидуальные планы подготовки
- Настраиваться на игру, анализировать и проводить разбор игры

### **Специальная физическая подготовка**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и 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. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания.

Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени, на полу и на стене, в ворота.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля

мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка 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, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища).

Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни 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 м.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, техникотактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м. со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**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.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в 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 и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (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. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

### **Техническая подготовка**

*Ловля мяча:*

- двумя руками при поступательном движении
- двумя руками при движении сбоку
- одной рукой в движении, в прыжке, при движении сбоку
- одной рукой при встречном, поступательном движении *Передача мяча:*
- двумя руками в движении
- двумя руками (встречные, поступательные, сопровождающие)
- двумя руками, одной рукой, на одном уровне
- одной рукой от плеча, сбоку, снизу (с отскоком)
- одной рукой в прыжке, в движении
- одной рукой (встречные, поступательные, сопровождающие)

*Ведение мяча:*

- без зрительного контроля
- зигзагом

*Обводка соперника:*

- с изменением высоты отскока, направления, скорости
- с поворотом и переводом мяча под ногой, за спиной
- с использованием несколько приёмов подряд (сочетание)

*Броски в корзину:*

- двумя руками с отскоком от щита, без отскока от щита
- двумя руками в движении, в прыжке
- двумя руками, одной рукой (дальние, средние, ближние)
- двумя руками под углом к щиту, параллельно щиту
- одной рукой сверху, снизу
- одной рукой с места, в движении, с отскоком от щита, в прыжке
- одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Приёмы техники выполнения ловли мяча, передач мяча, ведения мяча, обводки соперника, бросков в корзину

*Уметь:*

- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов
- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях и в процессе игры в различном сочетании

### **Тактическая подготовка**

#### Тактика нападения

- розыгрыш мяча
- атака корзины
- заслон, сдвоенный заслон
- наведение, наведение на двух игроков
- пересечение
- треугольник
- тройка
- малая восьмёрка
- скрестный выход
- система быстрого прорыва
- система нападения через центрального, без центрального

#### Тактика защиты

- противодействие атаке корзины
- подстраховка
- переключение
- проскальзывание
- групповой отбор мяча
- против тройки, малой восьмёрки, скрестного выхода, сдвоенного заслона, наведения на двух
- система личной защиты
- игра в большинстве, игра в меньшинстве

*Обучающиеся должны знать:*

- Приёмы тактических командных действий в нападении (позиционное нападение) и варианты противодействия команде соперника в защите *Уметь:*

- Соблюдать технику безопасности при выполнении тактических действий
- Применять тактику позиционного нападения и позиционной защиты на учебно-тренировочных занятиях и в процессе игры

### **Игровая подготовка**

#### Эстафеты с элементами баскетбола (на развитие):

- скоростно-силовых качеств, быстроты действий, общей выносливости, силы, гибкости, ловкости, скоростной выносливости
- Игровые спарринги:
- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2, 2 x 3, 3 x 3,

#### Двусторонние игры по правилам баскетбола:

- товарищеские встречи
- официальные матчи (контрольные, отборочные, основные, главные)

#### *Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении элементов баскетбола в эстафетах, при игре в баскетбол
- основные положения правил по баскетболу

#### *Уметь:*

- Контролировать своё физическое и психическое состояние во время игры
- Выполнять инструкции тренера-преподавателя, следовать установке на игру, анализировать и выполнять комплексный разбор игры

### **Инструкторская и судейская практика**

#### *Умения и навыки инструктора:*

- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Провести разминку для команды в ОУ
- Определить и исправить ошибки в выполнении приёмов у товарища по команде
- Провести тренировочное занятие в группах НП под наблюдением тренера

#### *Умения и навыки судьи по спорту:*

- Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу
- Вести протокол игры
- Участвовать в судействе учебных игр в поле совместно с тренером
- Составить конспект и провести занятие с командой

### **3.4.6. Углубленный уровень второго года обучения**

#### **Теоретическая подготовка**

##### **Тема 1. Официальные правила FIBA**

*Содержание:* Правила по баскетболу. Понятие «официальные правила FIBA». Общие положения правил 2010 года, игровые положения, нарушения, фолы. Терминология и жесты судей. Протокол игры.

##### **Тема 2. Состояние и развитие баскетбола в России**

*Содержание:* История развития баскетбола в мире и нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

##### **Тема 3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена**

*Содержание:* Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивноэстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

##### **Тема 4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

*Содержание:* Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

##### **Тема 5. Гигиенические требования к занимающимся спортом**

*Содержание:* Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

##### **Тема 6. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

*Содержание:* Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

##### **Тема 7. Основы техники и тактики игры**

*Содержание:* Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки.

Классификация, анализ, методические приёмы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. О тактических взаимодействиях в игре.

## **Тема 8. Установка на игру и разбор игры**

**Содержание:** Понятия об основных составляющих баскетболиста перед началом игры: психологическом состоянии, технических характеристик, тактических взаимодействий команды и индивидуально каждого игрока. Полный (детальный) разбор игры: анализ выполнения игроками отдельных технических элементов, тактических взаимодействий в нападении и защите. Контрприёмы в игре и их целесообразность в определённых игровых ситуациях. Позитивные и негативные моменты в игре у себя и соперника.

*Обучающиеся должны знать:*

- Профилактику заболеваемости и травматизма в спорте
- Гигиенические требования к занимающимся спортом
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Правила FIBA, терминологию игры, жесты судей *Уметь:*
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Вести протокол игры
- Судить игру в качестве помощника судьи в поле
- Настраиваться на игру, анализировать и проводить разбор игры

### **Специальная физическая подготовка**

#### **Специальная физическая подготовка**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым

сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения**

**броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и 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. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания.

Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени, на полу и на стене, в ворота.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка 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, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища).

Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни 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 м.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, техникотактических

упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м. со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**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.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «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, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в 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 и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин

до 1 ч (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. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

### **Техническая подготовка**

#### *Ловля мяча:*

- одной рукой в прыжке
- одной рукой при встречном движении
- одной рукой при поступательном движении
- одной рукой при движении сбоку

#### *Передача мяча:*

- двумя руками, одной рукой (поступательные)
- двумя руками, одной рукой на одном уровне
- двумя руками, одной рукой (сопровождающие)
- двумя руками одной рукой сбоку (с отскоком)
- одной рукой в прыжке
- одной рукой (встречные)

#### *Ведение мяча:*

- без зрительного контроля
- зигзагом

#### *Обводка соперника:*

- с изменением высоты отскока, направления, скорости
- с поворотом и переводом мяча под ногой, за спиной
- с использованием несколько приёмов подряд (сочетание)

#### *Броски в корзину:*

- двумя руками с отскоком от щита, без отскока от щита
- двумя руками, одной рукой в прыжке
- двумя руками, одной рукой (дальние, средние, ближние)
- двумя руками параллельно щиту
- одной рукой сверху, снизу
- одной рукой с места, в движении
- одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту

#### *Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Приёмы техники выполнения ловли мяча, передач мяча, ведения мяча, обводки соперника, бросков в корзину

#### *Уметь:*

- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов
- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях и в процессе игры в различном сочетании

### **Тактическая подготовка**

#### Тактика нападения

- атака корзины
- заслон, сдвоенный заслон
- наведение, наведение на двух игроков
- пересечение



- треугольник
- тройка
- малая восьмёрка
- скрестный выход
- система быстрого прорыва
- система нападения через центрального, без центрального
- игра в численном большинстве, численном меньшинстве

#### Тактика защиты

- противодействие атаке корзины
- подстраховка
- переключение
- проскальзывание
- групповой отбор мяча
- против тройки, малой восьмёрки, скрестного выхода, сдвоенного заслона, наведения на двух
- система защиты личной, зонной, личного прессинга, зонного прессинга
- игра в большинстве, игра в меньшинстве

*Обучающиеся должны знать:*

- Приёмы тактических командных действий в нападении (позиционное нападение) и варианты противодействия команде соперника в защите *Уметь:*
- Соблюдать технику безопасности при выполнении тактических действий
- Применять тактику позиционного нападения и позиционной защиты на учебно-тренировочных занятиях и в процессе игры

### **Игровая подготовка**

Эстафеты с элементами баскетбола (на развитие):

- скоростно-силовых качеств, быстроты действий, общей выносливости, силы, гибкости, ловкости, скоростной выносливости
- Игровые спарринги:
- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2, 2 x 3, 3 x 3,

Двусторонние игры по правилам баскетбола и официальным правилам FIBA:

- товарищеские встречи
- официальные матчи (контрольные, отборочные, основные, главные)

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении элементов баскетбола в эстафетах, при игре в баскетбол
- основные положения правил по баскетболу и официальных правил FIBA

*Уметь:*

- Контролировать своё физическое и психическое состояние во время игры
- Выполнять инструкции тренера-преподавателя, следовать установке на игру, анализировать и выполнять комплексный разбор игры

### **Инструкторская и судейская практика**

*Умения и навыки инструктора:*

- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Провести разминку для команды в ОУ
- Определить и исправить ошибки в выполнении приёмов у товарища по команде
- Провести тренировочное занятие в группах НП под наблюдением тренера
- Составить конспект и провести занятие с командой

*Умения и навыки судьи по спорту:*

- Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу
- Вести протокол игры
- Участвовать в судействе учебных игр в поле совместно с тренером

Методы выявления и отбора одаренных детей

В системе отбора одаренных детей должен быть задействован широкий спектр разнообразных методов.

**Педагогические методы** позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях ребенка для успешной специализации в баскетболе.

Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые **консервативные, генетически** обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в спортивные группы.

К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора **контрольные испытания** должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь

о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях.

А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности. На основе **медико-биологических методов** выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

**Антропометрические обследования** позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления на различных этапах спортивной подготовки соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей баскетбола.

**Врачебное обследование** необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью **психологических методов** определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Роль **психологических обследований** за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки.

Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

**Социологические методы** позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям баскетболом, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

При прогнозировании способности к баскетболу ориентировка только на спортивный результат недостаточна. Как известно, спортивные успехи в детском и

юношеском возрасте не являются гарантией достижения высокого мастерства в будущем. Преимущество одного ребенка перед другим может быть вызвано разной быстротой созревания, и этот фактор, если его не учитывать, может существенно исказить точность прогноза. Сложившаяся практика отбора в ДЮСШ по результатам выполнения контрольных упражнений детьми одного и того же паспортного возраста создает преимущества акселератам и ограничивает дорогу в большой спорт детям с несколько замедленным развитием, потенциально обладающим ничуть не меньшими спортивными способностями. Ненадежны для определения истинной одаренности баскетболиста и такие критерии, как быстрота освоения техники или большой стаж занятий.

Основой для прогнозирования является стабильность некоторых показателей, свидетельствующих о способности к баскетболу. Стабильными называют такие признаки, которые сохраняют свое значение в процессе роста и развития ребенка, юноши или девушки. К ним относятся: рост (длина тела), физическая работоспособность, подвижность в суставах, силовые возможности. Эти показатели называют консервативными, потому что они плохо поддаются изменению в результате тренировки и в большей мере определяются наследственностью. Именно поэтому они служат надежными ориентирами при спортивном отборе в отличие от неконсервативных признаков.

Последние могут быть значительно улучшены в процессе занятий, и на них надо опираться лишь при определении степени тренированности и состояния спортивной формы. Безусловно, и стабильные показатели улучшаются под влиянием тренировки, однако величина их изменения во многом зависит от природных предпосылок. В первую очередь всегда обращают внимание на рост.

Высокорослые представители являются наиболее интересными юными кандидатами в баскетболисты. При этом надо не забывать смотреть на гибкость ребенка. При организации физического воспитания нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения.

Упражнения на гибкость требуют предварительного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление. Также в видах физической деятельности, связанных с перемещением своего тела, основное значение имеет относительная сила. Наличие большой силы не указывает на способность к ее быстрому проявлению. Скоростно-силовые способности проявляются в действиях, где помимо силы требуется высокая скорость движения. После смотрят на скоростные способности, понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. В баскетболе скоростные способности проявляются в быстроте передвижения игроков, быстроте выполнения технических приемов и быстроте тактического мышления. Особое место в физической подготовке занимают выносливость

циклического характера: бег в медленном темпе, прыжки со скакалкой, передвижение на лыжах и кроссовый бег.

По продолжительности и интенсивности работы спортсмена. Освоение техники баскетбола в значительной мере зависит от деятельности вестибулярного анализатора. Наряду с двигательными и зрительными анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия. Баскетболисты, у которых недостаточно развит вестибулярный анализатор, обычно с трудом осваивают программный материал, они испытывают затруднения в усвоении технических движений и сохранении равновесия.

### **3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы**

#### **Общие требования безопасности**

1) К проведению учебных занятий допускаются лица в возрасте не моложе 18 лет, имеющие профессиональную подготовку, прошедшие вводный инструктаж, обученные безопасным методам и приемам работ, а также первичный, повторный и (при необходимости) внеплановый инструктаж по безопасности труда непосредственно на рабочем месте, прошедшие предварительный (при поступлении на работу) и проходящие периодические медицинские осмотры и не имеющие медицинских противопоказаний.

2) Продолжительность рабочего дня не должна превышать 8 часов, начало рабочего дня - в соответствии с учебным расписанием, обеденный перерыв не позднее чем через четыре часа после начала рабочего дня.

3) При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

4) Во время проведения тренировочных занятий на тренера-преподавателя могут воздействовать следующие вредные и опасные производственные факторы:

- возможность получения травм при несоблюдении мер безопасности;
- возможность поражения электрическим током при прикосновении к металлическим не токоведущим частям незаземленного оборудования, к токоведущим частям оборудования.

5) К занятиям баскетболом допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний к занятиям спортом.

6) Тренер-преподаватель обязан в начале учебного года провести инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, правилам поведения при поездках со всеми учащимися и проводить дополнительные инструктажи по мере необходимости, с обязательной отметкой в «Журнале по охране труда».

7) Тренер-преподаватель следит за тем, чтобы учащиеся были одеты в спортивную форму в соответствии с видом спорта баскетбол, температурой в зале. Спортивная форма должна быть удобной не стесняющей движений. Обувь должна быть на подошве, исключая скольжение, плотно облегающей ногу и не стеснять кровообращение.

8) Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для

оказания первой помощи пострадавшим.

9) Тренер-преподаватель и учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

10) Весь используемый спортивный инвентарь должен храниться в соответствующих шкафах. При этом запрещается размещать на полке груз, общая масса которого превышает установленную для данной полки грузоподъемность.

11) При занятиях разрешается использовать только прошедшие освидетельствование (испытание) и принятые в эксплуатацию с оформлением соответствующих актов оборудование и спортивные снаряды.

12) В помещении для проведения занятий должна ежедневно производиться влажная уборка.

13) Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

14) Опасные факторы, способствующие получению травмы учащимися, при проведении занятий в зале и на спортивной площадке:

- выполнение упражнений без соответствующей разминки;
- загрязненные, неисправные спортивные снаряды, инвентарь;
- плохо укрепленное оборудование;
- наличие посторонних предметов на площадке или вблизи ее;
- падение на твердом покрытии;
- столкновение игроков, удар мячом;
- игра влажными ладонями;
- применение игроками грубых и опасных приемов.

15) После перенесённых травм или заболевания учащиеся допускаются к занятиям только с разрешения врача (учреждения или поликлиники).

16) В начале занятия обязательна хорошая разминка для всех групп мышц и суставов.

17) Контроль за выполнением требований инструкции осуществляет администрация

учреждения.

18) За нарушение требований инструкции участники учебнотренировочных занятий несут личную ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.

19) Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

**Требования безопасности перед началом занятий**

Тренер-преподаватель должен:

1. Быть на рабочем месте за 20 минут до начала занятий, убедиться в исправности инвентаря, оборудования, безопасности состояния помещений:

- проверить санитарное состояние помещений, достаточность освещения; наличие и целостность деталей крепления баскетбольного щита;

- отсутствие видимых повреждений электроарматуры, электропроводки, в т.ч. и изоляции; исправность полов в помещении, убедиться, что полы ровные, чистые, сухие, находятся в исправном состоянии, не имеют щелей, выбоин, набитые планки и торчащие из пола предметы не допускаются;

- отсутствие возможности падения каких-либо предметов со стен;

- надежность крепления рам и стекол к рамам, прочность запорных приспособлений и надежность их действия,

- отсутствие на дверях пружин и доводчиков;

отсутствие на уровне, не превышающем роста занимающихся, вбитых в стены гвоздей (шурупов).

2. При неготовности сооружений к эксплуатации занятия в данном месте не проводить, о чем своевременно уведомить администрацию учреждения в письменной форме.

3. При проведении занятий вне помещения (на спортивной площадке) проверить:

- отсутствие на территории ям, битого стекла и посуды, настиганных досок, обрывков проводов, предметов с торчащими крепежными элементами (гвоздями и т.п.), хозяйственного инвентаря, сухостойных деревьев;

- отсутствие на территории незапертых колодцев, мусорных ящиков;

- отсутствие участков с пролитыми жидкостями (масло, бензин ит.п.);

- отсутствие на территории костров.

4. Убрать с одежды все колющие предметы.

5. 3 а 15 минут до начала занятий:

- встретить учащихся, проводить в раздевалку;

проверить наличие спортивной формы у учащихся, при несоответствии ее не допускать учащихся к занятиям;

проверить отсутствие у занимающихся колющих и острых предметов;

- проверить отсутствие на руках занимающихся свежих мозолей;

проверить отсутствие у занимающихся во рту жевательной резинки, конфет и пр.;

- напомнить учащимся о правилах безопасности при занятиях.

6. Выдать учащимся необходимый инвентарь.

7. При температуре ниже +15 градусов занятия в зале не проводить.

Знать и уметь оказывать первую доврачебную помощь при травмах и обморожениях.

## **Общие требования безопасности во время занятий**

*Тренер-преподаватель:*

1. Во время учебно-тренировочных занятий неотлучно находится с учащимися
2. Начинает занятия с учащимися с разминочных упражнений на все группы мышц, особое внимание уделяется мышцам спины, лучезапястным и голеностопным суставам.
3. Обучает учащихся безопасным приемам выполнения физических упражнений и следит за соблюдением мер безопасности, при этом придерживается принципов доступности и последовательности в обучении.
4. Знакомит учащихся с правилами страховки и само страховки, мерами предупреждения возможных спортивных травм.
5. Организует выполнение упражнений таким образом, чтобы учащиеся не создавали помех друг другу.
6. При выполнении упражнений потоком (один за другим) следит за соблюдением достаточных интервалов, чтобы не было столкновений.
7. Обеспечивает во время занятий необходимую дисциплину.  
Внимательно следит за состоянием детей, не допуская их переутомления, перегрева и переохлаждения. Нагрузки для учащихся устанавливать в соответствии с их уровнем физического развития и состоянием здоровья, при появлении у учащихся признаков утомления или недомогания отправляет их к врачу.
8. Следит, чтобы во время учебно-тренировочных занятий на игровых площадках не было посторонних лиц и предметов.
9. Поручает учащимся наблюдение друг за другом во избежание непредвиденных ситуаций, при появлении опасности нанесения вреда здоровью, учащиеся должны сообщить об этом тренеру-преподавателю.
10. Следит за правильным пользованием учащимися душем, туалетными кабинками и шкафчиками.

***При проведении занятий тренеру-преподавателю запрещается:***

11. Допускать к занятиям учащихся, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм.
12. Оставлять детей без присмотра, разрешать им самостоятельно заниматься на снарядах, тренажерах, с гантелями и т.п.
13. Передоверять кому-либо вверенных работнику детей без разрешения на это директора.
14. Оставлять без присмотра используемый в данный момент спортивный инвентарь. Во время проведения занятий в помещении (на площадке) не должно быть никаких посторонних предметов и посторонних лиц.
15. Использовать неисправное спортивное оборудование и инвентарь.
16. Курить, пользоваться открытым огнем в помещениях и в коридорах.
17. Пользоваться нагревательными электроприборами в помещениях, в которых находятся дети.
18. Проветривать помещения при нахождении в них детей. Открывать форточки



можно только стоя на полу, запрещается вставать для этого на подоконник или мебель.

19. Скрывать личные заболевания или травмы. Обо всех таких случаях необходимо немедленно докладывать директору.

20. Поручать учащимся переноску, установку и настройку спортивных снарядов.

21. Самостоятельно ремонтировать неисправное электрооборудование.

#### **Дополнительные меры безопасности**

1. Занятия баскетболом проводятся на сухой площадке или на сухом паркете.

2. Учащиеся, которые постоянно носят очки, должны закрепить их специальной резинкой.

3. Перед отработкой защитных действий необходимо обучить занимающихся технике всех способов падения и приземления.

4. Во время отработки приемов игры запрещается использовать мячи нестандартных размеров и массы.

5. Не допускать, чтобы учащиеся подтягивались, висли на баскетбольных щитах.

#### **Требования безопасности по окончании занятий**

1. Организованно вывести учащихся из зала или со спортивной площадки.

2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь, тщательно проветрить спортивный зал, проследить за проведением влажной уборки зала.

3. Закрыть все окна, форточки, двери.

4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5. Отключить электроосвещение.

О всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить руководителю.

### **3.7. Требования к экипировке, оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для реализации программного материала**

	<b>Наименование</b>	<b>Ед. измерения</b>	<b>Количество</b>
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	30
3	Доска тактическая	штук	2
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	20
5	Свисток	штук	4
6	Секундомер	штук	4
7	Стойка для обводки	штук	20
8	Фишки (конусы)	штук	30
9	Барьер легкоатлетический		
10	Гантели массивные от 1 до 5 кг	штук	20
11	Корзина для мячей	комплект	3
12	Мяч волейбольный	штук	2
13	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15

1 4	Мяч теннисный	штук	10
1 5	Мяч футбольный	штук	2
1 6	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
1 7	Скакалка	штук	24
1 8	Скамейка гимнастическая	штук	4
1 9	Утяжелитель для ног	комплект	15
2 0	Утяжелитель для рук	комплект	15
2 1	Эспандер резиновый ленточный	штук	2

### **Антидопинговые мероприятия**

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности, спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими обучение на занятиях, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

**4.** установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

## **5. Воспитательная и профориентационная работа**

### **5.1. Воспитательная работа**

Главной целью воспитательной работы на всех уровнях спортивной подготовки является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием баскетболом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой баскетболиста.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

*Государственно-патриотическое воспитание* представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

*Нравственное воспитание* - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность.

*Спортивно-этическое и правовое воспитание.* Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивноэтическое воспитание в занятиях с юными акробатами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (спортивной гимнастики), так и спортивного движения в целом. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательную работу баскетболиста нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс.

Вся деятельность тренера - и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Используемые тренером рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Итогом воспитательной работы баскетболиста является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Тренер - преподаватель должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как *воля, трудолюбие, дисциплинированность*.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и набрать комплекс методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных

воздействий на спортсменов в отдельных учебных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.д.).

Планирование воспитательной работы в образовательной организации должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности образовательной организации.

*Годовой план* воспитательной работы образовательной организации содержит следующие разделы:

- общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе, в этом разделе излагаются общие сведения об обучающихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам занятий и соревнований;

- воспитательные задачи: в данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году;

- основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности занятий обучающихся):

- организационно-педагогическая работа - определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня обучающихся и др.;

- формирование основ мировоззрения социальной активности - определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне образовательной организации;

- воспитание сознательного отношения к обучению, культуре умственного труда предусматриваются меры по овладению обучающимися умениями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

- воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию - определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в образовательной организации планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;

- нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики - планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

- эстетическое воспитание - намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

- физическое воспитание - предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;

- работа с родителями и связь с общественностью - указываются формы и методы содружества педагогического коллектива образовательной организации с родителями.

Личностное развитие обучающихся одна из основных задач образовательных организаций дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях.

*Воспитательные средства:*

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

*Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в образовательной организации:*

- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами- регбистами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

**План воспитательной работы:**

№	Название мероприятия	Форма проведения	сроки	ответственные
1.	История ДЮСШ и её традиции	Беседы в группах	сентябрь	Тренеры - преподаватели
2.	ВОЛОКОНОВКА - поселок мой родной	Беседы в группах	октябрь	Тренеры - преподаватели
3.	Праздник зачисления.	Праздничное мероприятие	октябрь	Зам. директора по УВР
3.	Беседы с учащимися в группах, посвящённые памятным датам.	Беседы в группах	в течении года	Тренеры - преподаватели
4	День неизвестного солдата и День героев Отечества.	Конкурс рисунков	декабрь	Зам. директора по УВР
5.	Флаг, герб и гимн России.	Беседы в группах	декабрь	Тренеры - преподаватели
6.	«Новогодняя сказка»	Театрализованное представление	декабрь	Зам. директора по УВР

7.	Профилактика националистических проявлений в детском коллективе.	Беседы в группах	в течении года	Тренеры - преподаватели
8.	День Защитника Отечества	Конкурс рисунков	февраль	Зам. директора по УВР
9.	Мамы разные нужны, мамы разные важны	Конкурс рисунков и фотографий	март	Зам. директора по УВР
10.	«Дорога в небо»	Беседа ко Дню космонавтики.	апрель	Тренеры - преподаватели
11.	«Поклонимся великим тем годам».	Беседа, посвященная Дню Победы	май	Тренеры - преподаватели
12.	«Живые картинки войны» «Бессмертный полк»	Участие в мероприятиях, посвящённых Дню Победы.	май	Тренеры - преподаватели
13.	«Выпускная линейка»	Праздник в ДЮСШ	июнь	Тренеры - преподаватели

## 5.2. Профориентационной работа

Профессиональная ориентация - это сложное и многоплановое явление, в котором образовательные процессы переплетаются с экономическими, социальными, психологическими и правовыми. Над этой проблемой думают социологи и медики, психологи и экономисты.

С изменением политической, социально-культурной и экономической ситуации в России происходит новое понимание ее содержания. По своему содержанию профориентация является педагогической проблемой, по сфере действия - социальной, а результаты ее складываются в экономической жизни общества, ибо она служит главным инструментом подготовки профессионалов, т. е. средством воспроизводства квалифицированных специалистов и распределения подрастающего поколения по различным сферам и отраслям производства с учетом потребностей общества.

Одной из задач данной образовательной программы является подготовка обучающихся к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта.

Профессиональная ориентация обучающихся происходит сегодня в чрезвычайно жестких условиях, Оно сопровождается болезненной адаптацией к новой социальной обстановке, что оказывает серьезное влияние на духовный мир молодежи, системе ее ценностных ориентации. Профессиональная ориентация имеет в своей структуре такие социальные индикаторы, как привлекательность профессии и престиж профессии. Под привлекательностью профессии понимают отношение к профессиям, базирующиеся на системе ценностных ориентации индивида, которые формируются под воздействием социальной среды. Престиж профессии означает скорее общественное

мнение о тех или иных занятий, мнение общества в целом или отдельных его социальных групп к различным видам деятельности.

### **Годовой план профориентационной работы (группы углубленного уровня обучения).**

№	Название мероприятия	Форма проведения	сроки	ответственные
1.	Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.	Практическое занятие.	в течении года	Тренеры - преподаватели
2.	«Мой любимый тренер»	Конкурс сочинений ко Дню учителя	октябрь	Зам. директора по УВР
3.	Техника выполнения технических элементов в баскетболе, основные ошибки техники исполнения.	Практическое занятие в группах	октябрь	Тренеры - преподаватели
4.	Страховка и самостраховка. Обучение приёмам страховки.	Практическое занятие в группах	в течении года	Тренеры - преподаватели
5.	Чем привлекает профессия тренера - преподавателя.	Диспут на заданную тему	Ноябрь	Тренеры - преподаватели
6.	Новогоднее первенство ДЮСШ среди учащихся младшего возраста.	Участие в судействе соревнований	декабрь	Тренеры - преподаватели
7.	«Весёлые старты»	Участие в организации и проведении мероприятия	январь	Тренеры - преподаватели
8.	Участие в проведении занятия в группе.	Инструктор ская практика	февраль	Тренеры - преподаватели
9.	Весеннее первенство ДЮСШ среди учащихся младшего возраста	Участие в судействе соревнований	Март	Тренеры - преподаватели
10	Встреча с интересными людьми, выбравшими профессию тренера	беседа	апрель	Зам. директора по УВР

## 6. Система контроля и зачетные требования

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль образовательной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки. Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления образовательной деятельностью.

*Управление образовательной деятельностью охватывает три стадии:*

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование образовательной деятельности.

*На каждом году обучения в рамках годичного цикла периодически необходимо:*

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и мониторинге физических кондиций.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом.

*Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:*

-проверяются и оцениваются результаты усвоения учебного материала во время



учебного процесса;

- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общей физической и технической подготовке.

**Формой контроля** является мониторинг по общей физической и технико-тактической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

Промежуточная аттестация, проводится в конце учебного полугодия (декабрь, май) каждого года обучения. По итогам мониторинга второго полугодия обучающийся переводится на следующий год обучения. Промежуточная аттестация проводится каждый учебный год.

В конце шестого года (май месяц) обучения проводится итоговая аттестация для перевода на углубленный уровень обучения.

При переводе с одного года обучения на другой, а также в конце последнего года обучения на базовом уровне учитываются достижения и результаты обучающихся, показанные на соревновательной деятельности.

Для обучающихся входящих в состав сборных команд региона, города (федерального статуса), России, итоговая аттестация может осуществляться ранее указанных сроков окончания обучения. В зачет могут засчитываться результаты и достижения соревновательной деятельности за последние два года обучения.

За высокие спортивные достижения и результаты, показанные за период обучения, по решению педагогического совета образовательной организации обучающиеся, члены сборных команд региона и России могут быть освобождены от итоговой аттестации.

По окончании обучения по программе, выпускники получают документ установленного образца образовательной организации.

При проведении итоговой аттестации, необходимо руководствоваться Положением об итоговой аттестации образовательной организации, на базе которой проходил обучение выпускник.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

### **Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу базового уровня сложности 1-го года обучения.**

Контрольные упражнения	пол	Контрольные нормативы		
		«3»	«4»	«5»
<i>Раздел «Физическая подготовленность»</i>				
Прыжок в длину с места	Мальчики	120	125	130

	Девочки	95	100	110
Выпрыгивание в верх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	Мальчики	14	18	22
	Девочки	11	13	15
Бег 20 м., с	Мальчики	5,9	5,6	5,3
	Девочки	6,0	5,8	5,6
Челночный бег 40 с. на 28 м. в метрах	Мальчики	80	90	100
	Девочки	70	80	90
Бег 300м., мин.,с.	Мальчики	1,32	1,25	1,18
	Девочки	1,48	1,35	1,22
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>				
Передвижения в защитной стойке, с.	Мальчики	16,0	14,0	12,0
	Девочки	13,9	12,7	11,5
Скоростное ведение с учетом попадания, с.	Мальчики	17,7	16,8	15,9
	Девочки	18,0	17,1	16,2
Передачи мяча, с., поподания	Мальчики	17,9	17,2	16,5
	Девочки	17,2	16,6	16,0
Дистанционные броски, %	Мальчики	15	22	32
	Девочки	15	22	32

Выполнение норматива засчитывается при условии набора учащимся не менее 27 баллов.

**Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группу базового уровня сложности 2,3-го года . обучения.**

Контрольные упражнения	пол	Контрольные нормативы		
		«3»	«4»	«5»
<i>Раздел «Физическая подготовленность»</i>				
Прыжок в длину с места	Мальчики	120	135	150
	Девочки	115	130	145
Выпрыгивание в верх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	Мальчики	11	18	25
	Девочки	9	16	23
Бег 20 м., с	Мальчики	5,5	5,0	4,5
	Девочки		5,3	4,8
Челночный бег 40 с. на 28 м. в метрах	Мальчики	100	110	120
	Девочки	90	100	110
Бег 300м., мин.,с.	Мальчики	1,25	1,20	1,15
	Девочки	1,40	1,30	1,20
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>				
Передвижения в защитной стойке, с.	Мальчики	13,0	12,0	11,5
	Девочки	13,2	12,2	11,8
Скоростное ведение с учетом попадания, с.	Мальчики	16,5	16,0	15,5
	Девочки	17,2	16,5	16,0
Передачи мяча, с., попадания	Мальчики	15,9	15,2	15,0
	Девочки	16,2	15,6	15,4
Дистанционные броски, %	Мальчики	15	20	25
	Девочки	10	15	20

Выполнение норматива засчитывается при условии набора учащимся не менее 27 баллов.

**Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы базового уровня сложности 4,5,6-го года обучения.**

Контрольные упражнения	пол	Контрольные нормативы (на начало года)												
		«3» балла			«4» балла			«5» баллов						
		4	5	6	4	5	6	4	5	6				

<i>Раздел «Физическая подготовленность»</i>										
Прыжок в длину с места	Мальчики	160	165	170	170	175	180	175	180	190
	Девочки	150	155	160	155	160	165	160	165	170
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	Мальчики	30	32	35	32	38	40	35	40	43
	Девочки	25	30	35	30	35	38	35	38	40
Бег 20 м., с	Мальчики	4,4	4.2.	4,0	4,2	3.8	3.7	4,0	3.6	3.5
	Девочки	4,7	4.6.	4.5.	4,5	4.3	4.2	4,3	4.1	4.0
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>										
Передвижения в защитной стойке, с.	Мальчики	11,2	11.0	10.6	11,0	10.7.	10.3	10,	10.2.	10.0.
	Девочки	11,7	11.5	11,0	11,2	11.2.	10.7.	11,	10.5.	10.3
Скоростное ведение мяча 20метров (10 ворот)	Мальчики	14,8	14.6	14.4.	14,6	14.0.	13.8.	14,	13.7.	13.4
	Девочки	15,8	15,5	15,2.	15,5	15.0.	14.6.	15,	14.2.	14.0
Техническое мастерство: Передачи мяча, с попадания	Мальчики	14.8	14.5	14.2	14.5	14.0	13.5	14.	13.5	12.9
	Девочки	15.3	14.9	14.5	14.9	14.3	13.7	14.	13.8	13.5
Техническое мастерство: Дистанционные броски, %	Мальчики	26	30	32	30	32	34	3	35	37
	Девочки	22	25	30	25	31	32	3	32	34
Челночный бег 40сек. на 28метров, в метрах	Мальчики	120	130	140	140	150	165	16	170	175
	Девочки	100	115	125	120	140	150	15	160	170
Бег 600 метров	Мальчики	2.40	2.28 .7	2,18.4	2,24, 8	2.15.2	2,06. 6	2.10,1	2.05.0	2.00.8
	Девочки	2.51,0	2.40 .6	2.34.1	2.40,	2.30.4	2.20. 7	2.28,3	2.20.0	2.12.7

Выполнение норматива засчитывается при условии набора учащимся не менее 27 баллов.

Контрольные упражнения	пол	Контрольные нормативы (на начало года)					
		«3» балла		«4» балла		«5» балла	
		1	2	1	2	1	2
<i>Раздел «Физическая подготовленность»</i>							
Прыжок в длину с места	Мальчики	170	175	185	190	190	195
	Девочки	160	170	165	175	170	185
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	Мальчики	40	42	42	44	44	46
	Девочки	32	34	34	38	40	42

Бег 20 м., с	Мальчики	4.0.	3.8	3.9.	3.7	3.5.	3.4.
	Девочки	4.4.	4.3	4.3.	4.1	4.0.	3.9.
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>							
Передвижения в защитной стойке, с.	Мальчики	10.4	10.2	10.1	9.9	9.9	9.7.
	Девочки	10.7	10.5	10.4	10.2	10.2	9.9
Скоростное ведение мяча 20метров (10 ворот)	Мальчики	14.2.	13.9	13.7	13.4.	13.2	12.8
	Девочки	14.8.	14.2	14.4	13.9	13.8	13.3
Техническое мастерство: Передачи мяча, с попадания	Мальчики	13.6	13.4	13.1	13.0	12.7	12.5
	Девочки	14.0	13.8	13.8	13.6	13.2	13.0
Техническое мастерство: Дистанционные броски, %	Мальчики	34	36	36	38	38	40
	Девочки	32	34	34	36	36	38
Челночный бег 40сек. На 28 метров	Мальчик и	150	160	170	180	184	188
	Девочки	140	150	155	165	165	175
Бег 600метров	Мальчик и	2.12.0	2.06.4	2.04 .2	2.00.9	1.55.0	1.48.5
	Девочки	2.28.1	2.20.0	2.18.5	2.11.8	2.06.1	2.02.0

***Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы углубленного уровня сложности 1,2 -го года обучения.***

Выполнение норматива засчитывается при условии набора учащимся не менее 27 баллов.

## 5. Перечень информационного обеспечения

### Литературные источники:

#### Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
3. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуре и спорта и к срокам обучения по этим программам;
4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (методическое письмо минспорта №214 от 21.11.2104)

## 5. Правила соревнований по баскетболу.

### Учебно-методическая литература для тренера-преподавателя

1. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняк. - М., 1984.

2. Башкирова В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2008. - 100 с.

3. Баскетбол-навыки и упражнения. Краузе, Джерри В. пер. с англ - М. АСТ: Астрель, 2006 г. 4. Осипов Р.Л., Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскетбол). Учебное пособие - КГПИ им В.И. Ленина, Киров 1990.102 с.

5. Жаровцев В.В. Бандаков М.П. и др. Обучение баскетбольным упражнениям. Методические рекомендации. КГПИ им В.И.Ленина. Киров 2015. 78 с.

6. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учебных заведений . - М.: «Академия», 2001. -520 с.

7. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ. / С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.

8. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / под общ. ред. Ю.М. Портнова. - М., 1997. - 450 с.

9. Баскетбол: Справочник болельщика. - Р.-на-Д.: Феникс, 2000. - 349 с.

10. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.

11. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. - М.: Истые пруды, 2005. - 32 с.

12. Башкирова М.М. Спортивно-оздоровительные клубы за рубежом / М.М. Башкирова, СИ. Гуськов. - М.: ВНИИФК, 1994.-40 с.

13. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.

14. Волков В.М. Спортивный отбор (медико-биологический очерк) / В.М. Волков. - Смоленск, 1979. - 60 с.

15. Вуден Д.Р. Современный баскетбол / сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. -254 с.

16. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гат-мен, Т.

- Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
17. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.
  18. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.
  19. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов: учеб. пособие / А.М. Грасис. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 112 с.
  20. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -144 с.

#### **Учебно-методическая литература для обучающихся:**

1. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
2. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол - навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
3. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.

#### **Перечень аудиовизуальных средств :**

1. Видеоурок «Финты в баскетболе».
2. Видеоурок «Увеличение прыжка».
3. Видеоурок «Развитие гибкости и подвижности».
4. Видеоурок «Бросок с обманом».
5. Видеоурок «Техника броска с обманом».
6. Видеоурок «Упражнения на развитие ловли и ведения мяча»

