

**Оглавление**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/ п | Содержание | Стр. |
| 1. |  Общие положения | 4 |
| 1.1. |  Цель и задачи программы | 5 |
| 2. |  Характеристика программы | 6 |
| 2.1. |  Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы, количество лиц, проходящих спортивную подготовку | 9 |
| 2.2 |  Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  | 10 |
| 2.3 | Виды (формы) обучения | 11 |
| 2.4 | Годовой учебно – тренировочный план | 13 |
| 2.5 | Календарный план воспитательной работы | 14 |
| 2.6 | План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 18 |
| 2.7 | План инструкторской и судейской практики | 21 |
| 2.8 | План медицинских мероприятий | 23 |
| 3. | Система контроля | 25 |
| 3.1 | Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 25 |
| 3.2 | Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 26 |
| 3.3 | Контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации на этапе начальной подготовки | 27 |
| 3.4 | Контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации на учебно-тренировочном этапе | 29 |
| 4. | Рабочая программа | 30 |
| 4.1 | Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки | 30 |
| 4.2 | Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе | 48 |
| 4.3 | Учебно-тематический план | 87 |
| 5. | Особенности осуществления спортивной подготовки | 91 |
| 6. | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 91 |
| 6.1 | Материально-технические условия | 92 |
| 6.2 | Кадровые условия | 93 |
| 6.3 | Информационно-методические условия | 94 |
|  | Приложения | 98 |

**I.** **Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа)
предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке баскетбол с учетом совокупности
минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (0140012611Я), утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022 г. № 1006 (далее – ФССП).

Программа разработана МБОУ ДО Жердевской ДЮСШ с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утверждённой приказом Минспорта России 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции
Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543), а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одарённых детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку в области физической культуры и спорта.

 Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. Содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования, содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки (далее – НП);
2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов
на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

 Задачи программы:

- 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;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития.

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

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Игра
зародилась в Америке. Баскетбол является в России одной из самых популярных спортивных игр, которая сочетает в себе большую эмоциональность, зрелищность с высокими интеллектуальными способностями игроков, их атлетичностью, многообразием проявления физических качеств и двигательных способностей, а также высокой технической и тактической оснащенностью. Для баскетбола характерны разнообразные движения, как без мяча, так и с мячом: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками.

Противоборство, целью которого являются взятие корзины соперника и
защита своей, требует развития всех жизненно важных для человека
физических качеств и вовлечение в работу практически всех
функциональных систем организма. Достижение спортивного результата
требует от игроков проявления таких психических качеств как: смелость,
целеустремленность, решительность, настойчивость, уверенность в себе,
чувство коллективизма.

Баскетбол – командная спортивная игра с мячом. В баскетбол играют 2 команды, в каждой из которых по 5 игроков. Цель каждой команды – забросить мяч в корзину соперников и помешать другой команде, забросить его в корзину. Высота кольца – 3,05 метра, трёхочковая линия – 6,71 метра от кольца. Мяч должен иметь форму сферы и быть оранжевого цвета установленного оттенка, с традиционным рисунком из восьми вставок и черных швов. Баскетбольные мячи дифференцированы по параметрам, которые учитывают пол и возраст игроков (таблица 1).

Таблица 1. Параметры баскетбольного мяча

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Размербаскетбольногомяча | Возраст игроков | Длинаокружности,мм | Масса, г |
| Размер 7(мужской) | Мужчины 14 + | 750-780 | 567-650 |
| Размер 6(женский) | Юноши 13-14Девушки 13 + | 720-740 | 500-540 |
| Размер 5(детский, минибаскетбол) | Игроки от 7-13лет | 690-710 | 470-500 |
| Размер 3(детский, дляобучения) | Дети до 7 лет | 560-580 | 300-330 |

 Игра проводится на площадке 28 м в длину и 15 м в ширину
(измерение от внутреннего края ограничивающих линий). Игра состоит из 4
четвертей по 10 минут каждая. Перерывы в игре между первой и второй
четвертями (первая половина), третьей и четвертой четвертями (вторая
половина) и перед каждым овертаймом должны составлять 2 минуты.Перерыв между половинами игры должен составлять 15 минут. Побеждает
та команда, которая больше забьет очков в корзину соперника.
Заброшенный в корзину мяч может приносить разное количество очков
своей команде. Если мяч заброшен во время штрафного броска, то команда
зарабатывает 1 очко. Если мяч заброшен из зоны 2-х очковых попаданий (со
средней или ближней дистанции), то команде дается 2 очка. Три очка
зарабатывает команда, если мяч заброшен из зоны 3-х очковых попаданий
Разметка баскетбольной площадки по зонам попаданий
Зоной 2-х очковых попаданий является площадь игровой площадки в
передовой зоне от лицевой линии до линии 3-х очкового броска. Зоной 3-
хочковых попаданий с игры для команды должна являться вся площадь
игровой площадки, за исключением области около корзины соперников,
ограниченной и включающей в себя:

• 2 параллельные линии, проведенные от лицевой линии и
перпендикулярно ей, внешние края которых находятся на расстоянии 0,90 м
от внутренних краев боковых линий.

• Полукруг радиусом 6,75 м, измеренным от точки на полу
непосредственно под точным центром корзины соперников до внешнего
края полукруга. Расстояние от этой точки на полу до внутреннего края
середины лицевой линии составляет 1,575 м. Полукруг переходит в
параллельные линии.

3-хочковая линия не является частью зоны 3-хочковых попаданий с игры.

Соревнования проводятся по официальным правилам баскетбола,
утвержденным FIBA. Игрой управляют судьи, судьи-секретари и комиссар.

Баскетбол – игра коллективная, успех которой зависит от
слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет
подчинения собственных интересов интересам команды. Именно игра в
баскетбол может показать всю красоту, многогранность, легкость движений
и, в то же время, захватывающие скорости и мгновения в принятии
игроками сложных игровых технических и тактических решений.
Целесообразность действий спортивной команды определяется, прежде
всего, техникой исполнения движений и специальных приемов. Для
достижения высокого спортивного результата в быстро меняющихся
игровых ситуациях баскетболист должен владеть широким арсеналом
технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре.
Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности
двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии
здоровья и интеллекта игроков. Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за игру спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние более 5000-7000 м, делая при этом более 130-140 прыжков, множество рывков (до 120-150), ускорений и остановок. Передвижение на высокой скорости сочетается с передачами и бросками мяча в корзину. Сущность игры будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости морально-волевых усилий для достижения победы. Знание всех сторон, характеризующих деятельность баскетболистов, помогает планировать тренировочный и соревновательный процессы, создавать нормативные основы или модельные характеристики, на достижение которых должен быть направлен тренировочный процесс.

Высокий авторитет баскетбола в стране и в мире ставит на первый
план проблему постоянного поиска талантливых спортсменов, которые
смогут поддерживать высокий престиж этой игры. Поэтому правильный
отбор детей для занятия баскетболом в спортивных школах, с учётом их
генетических, физиологических, морфологических и психических
особенностей может повлиять не только на качество подготовки каждого
отдельного игрока, но и на эффективность подготовки команды в целом.

2.1. **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость(человек) |
| Этапначальной подготовки | 3 | 8 | 15 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 12 |

При комплектовании учебно-тренировочных групп в МБОУ ДО Жердевской ДЮСШ

1. Формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта баскетбол и этапа спортивной подготовки, с учётом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объёмов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста обучающегося;

- наличия у обучающегося в установленном законодательством РФ порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта баскетбол.

2) возможен перевод обучающегося из других Организаций.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

* 1. **Объём Программы.**

Объем Программы указан в таблице 3.

Таблица 3

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этапначальной подготовки | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 8 | 10 | 12 | 12 | 12 | 14 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 416 | 520 | 624 | 624 | 624 | 728 |

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

**Учебно-тренировочные занятия.**

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно – тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 - 18 лет допускается окончание занятий в 21:00.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в МБОУ ДО Жердевской ДЮСШ:

1) Объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трёх спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

**Специальные учебно-тренировочные мероприятия.**

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса МБОУ ДО Жердевская ДЮСШ формирует количественный состав обучающихся для участия в специальных учебно-тренировочных мероприятиях продолжительностью до 21 суток не более одного раза в год.

**Спортивные соревнования.**

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди команд спортсменов по баскетболу, в целях выявления лучшей команды, участника, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию, в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам баскетбола;

- наличия медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями;

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта РФ, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Объем соревновательной деятельности указан в таблице 4.

Таблица 4

Объём соревновательной деятельности

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивных соревнований, игр | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения | 1 год обучения | 2 год обучения | 3год обучения | 4 год обучения | 5 год обучения |
| Контрольные | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Отборочные | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Основные | - | - | - | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Игры | 10 | 10 | 10 | 30 | 30 | 30 | 40 | 40 |

**2.3. Годовой учебно-тренировочный план.**

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объём учебно-тренировочной нагрузки по баскетболу и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в Приложении № 1 к Программе.

Продолжительность самостоятельной подготовки обучающихся составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1. Начало учебно-тренировочного процесса 01 сентября, окончание 31 августа.
2. Проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).
3. Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

**2.4. Календарный план воспитательной работы.**

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

На первом этапе работы с группой перед педагогами стоит задача привить интерес к занятиям по баскетболу, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в зале баскетболист должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов.

Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Учащийся должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

Основными мероприятиями, способствующими развитию личности ребенка, являются мероприятия, включенные в План воспитательной работы, который представлен в Таблице 5.

Таблица 5

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта баскетбол и терминологии, принятой в баскетболе; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;- формирование навыков наставничества;- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| 2. | **Здоровьесбережение** |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы** **обучающихся**: **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** |
| 3.1. | Теоретическая подготовка(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другиемероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки  | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;- правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний.

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

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

1. Наличие запрещённой субстанции, или её метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции или запрещённого метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещённой субстанцией или запрещённым методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещённой субстанции или запрещённого метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещённой субстанции и запрещённого метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещённой субстанции или запрещённого метода, запрещённого во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 6.

Таблица 6

**План мероприятий,**

**направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | «Ценности спорта. Честная игра», теоретическое занятие | 1 раз в год | - |
| «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом Запрещенный список»), теоретическое занятие | 1 раз в квартал | - |
| «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры», родительское собрание | 1 раз в год | - |
| «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры», семинар для тренеров | 1 раз в год | - |
| Учебно-тренировочныйэтап (этап спортивной специализации) | «Ценности спорта. Честная игра», теоретическое занятие | 1 раз в год |  |
| «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом Запрещенный список»), теоретическое занятие | 1 раз в квартал |  |
| «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры», родительское собрание | 1 раз в год | - |
| «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры», семинар для спортсменов и тренеров | 1 раз в год | - |

**2.6. Планы инструкторской и судейской практики.**

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;

- уметь составить конспект и провести разминку в группе;

- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;

- уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- уметь вести протокол игры;

- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;

- судейство учебных игр в поле самостоятельно;

- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;

- уметь судить игры в качестве судьи в поле.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 7.

Таблица 7

**Планы инструкторской и судейской практики**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Учебно -тренировочныйэтап (этап спортивной специализации) | Инструкторская практика: |
| Теоретические занятия | В течение года | Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия |
| Практические занятия | В течение года | Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки |
| Судейская практика: |
| Теоретические занятия | В течение года | Уделять внимание знаниям правил волейбола, умению решать ситуативные вопросы |
| Практические занятия | В течение года | Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися, начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий.Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья» |

**2.7. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.**

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 8.

Таблица 8

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | Предварительные медицинские осмотры  | При определении допуска к занятиям | - |
| Периодические медицинские осмотры  | 1 раз в 12 месяцев |  |
| Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |  |
| Применение гигиенических средств | В течение года |  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Предварительные медицинские осмотры  | При определении допуска к занятиям | - |
| Периодические медицинские осмотры  | 1 раз в 12 месяцев |  |
| Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |  |
| Применение гигиенических средств | В течение года |  |

В учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся ( в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

 Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям, на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям, на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

1. **Система контроля**

**3.1.** По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях баскетболом;

- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники баскетбола;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях баскетболом и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах баскетбола;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**3.2** Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия в спортивных соревнованиях и достижения соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности её проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при её реализации).

Итоговая аттестация проводится по завершении учебно-тренировочного процесса.

Перенос сроков проведения итоговой аттестации допускается по решению учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности её проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

По итогам аттестации выпускнику вручается свидетельство об
окончании спортивной школы.

**3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.**

Нормативы физической подготовки обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности баскетбола и включают нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплекс контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 9, 10.

Таблица 9

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Этап начальной подготовки 1 года обучения | Этап начальной подготовки 2,3 года обучения |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки
 |
| 1.1. | Челночный бег 3х10 м. | секунда | не более | не более |
| 10,3 | 10,6 | 9,6 | 9,9 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | сантиметр | не менее | не менее |
| 110 | 105 | 130 | 120 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки
 |
| 2.1. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | сантиметр | не более | не более |
| 20 | 16 | 22 | 18 |
| 2.2. | Бег на 14 м | секунда | не более |
| 3,5 | 4,0 | 3,4 | 3,9 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки
 |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 13 | 7 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м | секунда | не более |
| 9,0 | 9,4 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | сантиметр | не менее |
| 150 | 135 |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту) | количество раз | не менее |
| 32 | 28 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки
 |
| 2.1. | Скоростное ведение мяча 20 метров | секунда | не более |
| 10,0 | 10,7 |
| 2.2. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | сантиметр | не менее |
| 35 | 30 |
| 2.3. | Челночный бег 10 площадок по 28 метров | секунда | не более |
| 65 | 70 |
| 2.4. | Бег на 14 м | секунда | не более |
| 3,0 | 3,4 |
| 1. Уровень спортивной квалификации
 |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)  | Не устанавливается |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», « второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

Условие для перевода на следующий этап: - необходимо выполнить нормативы соответствующего году обучения и иметь соответствующий уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания).

1. **Рабочая программа по баскетболу.**

Главная задача, стоящая перед тренером-преподавателем и обучающимся – достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки. Для осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

- использование наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапное усложнение учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизация бытового режима спортсменов, применение оптимальной системы питания, отдыха и восстановления;

-моделирование содержания учебно-тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесения корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – победы в определённых спортивных соревнованиях, достижения конкретных спортивных результатов);

- индивидуализация спортивной подготовки;

- единство общей и специальной физической подготовки;

- непрерывность и цикличность процесса подготовки;

- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов.

* 1. **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки**

**4.1.1. Первый год 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. Спортивное эстетическое 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
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 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.
«Коршун и наседка».

*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 «наседки». 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. «Наседка» 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. Взявшиеся за пояс
«цыплята» повторяют маневры «наседки», 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: «наседка» становится «коршуном», а тот
отправляется в хвост «выводка». Игра возобновляется по сигналу педагога.
Определение победителей: лучший «коршун» и лучшая «наседка»
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.

**4.1.2. Второй год 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. 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 баскетбола

*Уметь:*- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы *«Борьба за мяч».*

*Направленност*ь - комплексное совершенствование ловли-передачи мяча, приемов противодействия, индивидуальных тактических действий и
развитие быстроты, кординационных 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 слабейшей 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.).

**4.1.3. 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. Спортивное 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.
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

*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
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 команды1балл.

**4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

**4.2.1. Первого год 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. Спортивное 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 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.
*«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
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, - атака 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 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 первого и второго года обучения.

*«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
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 команды1балл.

*Определение победителей.* Выигрывает команда, которая набрала наибольшее количество баллов.

**4.2.2. Второго года обучения.**

Теоретическая подготовка

Тема 1. Правила по баскетболу

Содержание: Правила по баскетболу. Общие положения правил 2023
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. Спортивное 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 судьи. 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 х 1, 1 х 2, 2 х 2, 2 х 3, 3 х 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 1x1, 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.

**4.2.3. Третьего года обучения**

Теоретическая подготовка

Тема 1. Правила по баскетболу Содержание: Правила по баскетболу. Общие положения правил 2023 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 х 1, 1 х 2, 2 х 2, 2 х 3, 3 х 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 1x1, 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.
**4.2.4. Четвёртый год 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. Спортивное 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

- 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 (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, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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 (четырех 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 центрового, без центрового

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 х 1, 1 х 2, 2 х 2, 2 х 3, 3 х 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.

**4.2.5. Пятый год 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. Спортивное 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

- 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.*

Беговые упражнения: высокое поднимание бедра, захлест, подскоки, приставные шаги, многоскоки, скрестный шаг на дистанцию 10-15 метров, переходящие в ускорение на такую же дистанцию.

Различные эстафеты с командным соревнованием.

*Упражнения для развития гибкости:*

- круговые движения руками, ногами, головой, тазом, коленями, голеностопом;

- махи руками, ногами с увеличенной амплитудой, выпады ногами;

- скручивания туловища влево, вправо;

- упражнения в парах, помощь партнера при развитии гибкости в плечевых, тазобедренном суставах;

- наклоны вперед, назад, влево, вправо, те же упражнения, выполняются с мячом.
*Упражнения для развития ловкости:*

- бросок по кольцу с вращением мяча вокруг корпуса (1 или 2 раза) во время двух шагов;

- бросок по кольцу с проносом мяча между ног во время двух шагов;
- ходьба по гимнастическому бревну, скамейке с вращением мяча вокруг корпуса, с финтами в сторону, вперед.

*Упражнения для развития ловкости:*

*-* передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.

- рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска и бросок по кольцу.

- различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, подскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.

*Упражнения для тренировки прыжка.*

*-* прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3-4 раза по 1 мин (интервал 2-3мин).;

- прыжки с поворотом на 180, 360 с поднятыми вверх руками;

- прыжки в приседе (полезны не только для укрепления мышц
голени, но и бедра, спины);

- прыжки с дриблингом на щите левой и правой рукой попеременно или двумя руками одновременно.

- запрыгивание на тумбу и сшагивание на пол;

- прыжки через обычную скакалку на одной и двух ногах – до 5
мин. Через скакалку весом от 3 до 7 кг – от 30 с до 1,5-3 мин;

- серийные прыжки – "ножницы" с ведением одного или двух
мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами – вперед и назад;

- серийные прыжки – "разножка" с ведением одного или двух
мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами в стороны;

- многоскоки на одной ноге с ведением мяча.

- прыжки через длинную скакалку с дриблингом. Мяч ведет не
только игрок, выполняющий упражнение, но и игроки, крутящие скакалку;

- серийные прыжки с подтягиванием коленей к животу.

- серийные прыжки на двух ногах с доставанием определенной
отметки на щите. Сериями по 20-25 с. Высота отметок на щите зависит от
ростовых данных каждого игрока.

- добивание мяча у щита. Игроки в парах становятся у щита по
разные стороны кольца и по сигналу тренера начинают прыжки с
передачами мяча от щита. Упражнение выполняется на время 30-40 с;

- ловля и передача мяча в парах в одном прыжке. Партнеры ловят
и передают мяч (или два мяча) в одном прыжке, передвигаясь от кольца к
кольцу, и завершают упражнение броском из-под кольца.
*Упражнения для развития силы в баскетболе:*

*-* сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

- приседания, передвижения в полуприседе;

- удержание «планки»;

- «падение» вперед с энергичным отталкиванием от стенки;

- подтягивания на перекладине, поднимание ног в упоре на предплечьях;

- сдвинуть с места партнера в стойке, перетягивание партнера
через линию;

- передвижение на руках в упоре с поддержкой ног партнером;

- вывести партнера из равновесия, стоя спиной друг к другу.

- из положения сидя поднимание набивного мяча ногами;

- толкание набивного мяча (не более 1 кг) левой и правой руками;

- круговая силовая тренировка, 4-5 станций, набивные мячи, отжимания в упоре, «планка», нагрузка работы на станциях 3 мин, интервал отдыха 90 сек;

- толкание набивного мяча, отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания;

- выталкивание партнера из круга без помощи рук;

- вырывание мяча у партнера по команде тренера;

- передвижения в баскетбольной стойке по квадрату, то есть
вперед, в сторону, назад и снова в сторону;

- передачи набивного мяча в парах или тройках.

*Упражнения для развития быстроты движения рук.*

*-* Ведение одного-двух мячей.

- Передачи двух-трех мячей у стены на время – 30-40 с.

- Отбивание или ловля двух-трех теннисных мячей, стоя спиной к
стене на расстоянии 2-3 м.

- Передачи у стены правой руки с одновременным ведением левой
рукой.

- Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя
руками.

- Дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время –
30-40 с.

*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 центрового, без центрового

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
*Интегральная подготовка.*

Интегральная подготовка направлена на развитие умения применять полученные навыки и принимать правильные решения в конкретной игровой ситуации. В связи с тем, что основной задачей учебно-тренировочного этапа является подготовка к официальным соревнованиям, необходимо уделять внимание подготовке спортсменов к игре 5 на 5.
Средствами интегральной подготовки на учебно - тренировочном этапе являются учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике,
контрольные игры с выполнением определенных заданий, ситуационные игры (спорный мяч, штрафной бросок, выброс из-за лицевой линии, выброс из-за боковой линии и тд).

Учебные игры **–** незаменимое и продуктивное средство обучения игровой деятельности при достаточной подготовленности спортсменов, применяются при игре на один или на два щита, в полных или уменьшенных составах команд, в течение всего предусмотренного правилами времени или с изменением продолжительности игры, при соперничестве с равными по силам, более слабыми или сильными командами. Задания могут быть направлены на воспроизведение в условиях соперничества тех или иных технико-тактических действий, отработку групповых или командных тактических действий в нападении или защите, интеграцию всех компонентов подготовленности в целостную игровую деятельность.
Стимулировать выполнение установок на игру можно начислением
дополнительных очков за успешные игровые действия либо введением
некоторых изменений в правилах игры. Вариативность изменения правил
не ограничена и зависит от решаемых в игре задач и уровня
подготовленности спортсменов. Полезными могут быть не только
традиционное увеличение или уменьшение всего игрового времени, либо
расширение или сокращение продолжительности отдельных игровых фаз
(перевода мяча в зону соперника, владения мячом в передовой зоне,
организации всей атаки), изменение численности состава команд.
Игры с объявленным или скрытым гандикапом (начислением дополнительных очков), неожиданным вводом второго или запасного мяча, введением в игру дополнительного защитника или нападающего, принимающего поочередное участие в действиях одной и другой команды и т.п.

Игры «на интерес», когда игроки проигравшей команды в наказание выполняют какие-либо непопулярные действия: совершают челночные передвижения или бег по кругу. Товарищеские игры.

Участие в календарных играх официальных соревнований. Любые соревнования должны рассматриваться, с одной стороны, как цель
всей учебно-тренировочной работы, с другой – как эффективное средство
интеграции системы предшествующих педагогических воздействий.

**4.3. Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **≈ 120/180** |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | ≈13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.  |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈14/20 |  август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-трениро-вочныйэтап (этап спортивной специализа-ции) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈ 600/960** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | ≈70/107 | октябрь | **Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).** |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.  |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.  |
| Психологическая подготовка | ≈60/106 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.  |
| Правила вида спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |

**5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным.**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» основаны на особенностях вида спорта «Баскетбол» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учётом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «баскетбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» относится:

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

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

**6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

**6.1. Материально-технические условия реализации Программы.**

Для реализации этапов спортивной подготовки предусмотрены материально-технические условия:

- наличие игрового зала;

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- обеспечено оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблица 10);

- обеспечено спортивной экипировкой (таблица 11);

- обеспечен проезд обучающихся к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечено питание и проживание обучающихся в период проведения спортивных мероприятий;

- обеспечен систематический медицинский контроль обучающихся;

- обеспечено соблюдение санитарно-эпидемиологических требований к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

Таблица 10

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

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

**6.2. Кадровые условия реализации Программы.**

Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников учреждения:

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения:

Работники направляются учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя учреждения.

**6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.**

**Законодательные и нормативные акты:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

3. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

4. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

5. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утверждённый приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 г. № 1006 (зарегистрирован Минюстом России 19.12.2022, регистрационный № 71656).

**Учебно-методическая литература:**

1. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских
спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ
олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - 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, разраб. / 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 детскоюношеских 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. 114
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. ГрасисА.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.

**Интернет-ресурсы:**

Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:
а) http://www.minsport.gov.ru (Минспорт России).

б) http://www.consultant.ru (Консультант).

в) http://www.rusada.ru (РУСАДА).

г) www.russiabasket.ru – Официальный сайт РФБ.

д) www.fiba.com – Сайт ФИБА.

е) http://минобрнауки.рф/ – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

ж) http://minstm.gov.ru/ – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

 Годовой учебно-тренировочный план Приложение № 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этапначальной подготовки | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Недельная нагрузка в часах |
| 6 | 8 | 8 | 10 | 12 | 12 | 12 | 14 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 2 | 2 | 2 | 2-3 | 2-3 | 2-3 | 2-3 | 2-3 |
| Наполняемость групп (человек) |
| 15 | 15 | 15 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 56 | 77 | 77 | 83 | 87 | 87 | 75 | 87 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 37 | 58 | 58 | 83 | 100 | 100 | 100 | 116 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | - | 26 | 32 | 32 | 43 | 50 |
| 4. | Техническая подготовка | 95 | 116 | 116 | 125 | 150 | 150 | 125 | 145 |
| 5. | Тактическая подготовка | 32 | 42 | 42 | 52 | 62 | 62 | 93 | 102 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 15 | 20 | 20 | 26 | 31 | 31 | 37 | 44 |
| 7. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 10 | 15 | 15 | 20 | 30 |
| 9. | Интегральная подготовка | 32 | 53 | 53 | 83 | 99 | 99 | 99 | 116 |
| 10. | Медицинские мероприятия | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 11. | Самостоятельная работа | 37 | 42 | 42 | 22 | 38 | 38 | 22 | 28 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 416 | 520 | 624 | 624 | 624 | 728 |