


Принята на заседании  
методического (тренерского) совета  
от «29» августа 2019г.  
Протокол № 1

«Утверждаю»:  
И.о. директора МБУ ДО ДЮСШ №1  
  
С.В. Дьяконов  
«29» августа 2019 год  
Приказ № 221 от «29» августа 2019г.

**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
по виду спорта «Баскетбол»**

Срок реализации: 8 лет

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 8 до 18 лет

**Автор-составитель:**  
Торопов Николай Андреевич,  
тренер-преподаватель по баскетболу

**г. Константиновск  
Ростовская область**

**2019г**

## Оглавление

1. Пояснительная записка .....	4
2. Нормативная часть .....	12
2.1. <i>Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах.</i> .....	12
2.2. <i>Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол».</i> 13	
2.3. <i>Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Баскетбол».</i> .....	14
2.4. <i>Режимы тренировочной работы.</i> .....	15
2.5. <i>Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.</i> .....	15
2.6. <i>Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.</i> .....	16
3. Учебный план Программы .....	18
4. Содержание Программы .....	20
4.1. <i>Содержание и методика работы по этапам (периодам) спортивной подготовки.</i> .....	20
4.2. <i>Теория и методика физической культуры и спорта.</i> .....	21
4.3. <i>Физическая подготовка.</i> .....	25
4.3.1. <i>Общая физическая подготовка (ОФП).</i> .....	25
4.3.2. <i>Специальная физическая подготовка (СФП).</i> .....	29
4.4. <i>Баскетбол как вид спорта.</i> .....	29
4.5. <i>Технико-тактическая подготовка.</i> .....	31
5. Методическая часть Программы .....	32
5.1. <i>Методические основы системы спортивной подготовки.</i> .....	32
5.2. <i>Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.</i> .....	35
5.4. <i>Теоретическая подготовка.</i> .....	37
5.5. <i>Практические занятия.</i> .....	37
5.6. <i>Техническая подготовка.</i> .....	37
5.7. <i>Тактическая подготовка.</i> .....	40
5.8. <i>Физическая подготовка (для всех возрастных групп):</i> .....	42
5.9. <i>Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.</i> .....	46
5.10. <i>Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.</i> .....	48
5.11. <i>Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки.</i> .....	49
5.11.1. <i>Этап начальной подготовки.</i> .....	49
5.11.2. <i>Тренировочный этап.</i> .....	51
5.12. <i>Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.</i> .....	52
5.13. <i>Медицинский контроль.</i> .....	53
5.14. <i>Воспитательная работа.</i> .....	54
5.15. <i>Планы антидопинговых мероприятий.</i> .....	61
5.16. <i>Инструкторская и судейская практика.</i> .....	63
6. Система контроля и зачетные требования .....	64

6.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы. ....	65
6.1.1. Нормативы по физической подготовке. ....	65
6.1.2. Нормативные требования по технической подготовке. ....	66
6.2. Методические указания по организации аттестации. ....	67
6.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки. ....	68
6.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). ....	68
6.5. Скоростная техника (описание норматива). ....	69
6.6. Требования к освоению Программы по этапам подготовки. ....	70
7. Литература. ....	72
Перечень интернет ресурсов: ....	74
Приложения. ....	75
Приложение 1. Учебный план-график распределения учебных часов на 2019-2020 уч. год. ....	75
Приложение 2. Календарно-тематическое планирование на 2019-2020 уч. год. ....	78

## 1. Пояснительная записка

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале полезными и разнообразными подвижными и спортивными играми.

В условиях школьного зала и других спортивных сооружений посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит. С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972 г., а женская сборная дважды – в 1976 и 1980 гг. завоевывала олимпийские медали. Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

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

Для баскетбола характерны разнообразные движения – ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

**Направленность** Программы – физкультурно-спортивная.

**Актуальность** Программы заключается в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление

здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Своевременность** Программы в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей в мотивации внутренней активности саморазвития детской и подростковой субкультуры, в превращении жизненного пространства в мотивирующее пространство, определяющее самоактуализацию и самореализацию личности, обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности.

**Необходимость** в создании прочной основы для воспитания здорового человека, конкурентно-способной среды, сильной, гармонично развитой личности, опирающаяся на раскрытие и использование субъектного опыта каждого обучающегося посредством применения личностно-значимых способов, расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности обучающихся, выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к деятельности.

Данная Программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования к обучающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами баскетбола.

**Отличительные особенности.** Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей. Таким образом, отличительными особенностями баскетбола являются: естественность движений; коллективность действий; соревновательный характер; непрерывность и внезапность изменения условий игры; высокая эмоциональность; самостоятельность действий; этичность игры.

**Адресат программы.** В процессе всего периода занятий по программе необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием. К тренировочному процессу допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности, необходимые для занятий баскетболом

Для осуществления грамотного тренировочного процесса необходима специальная система, которой является данная дополнительная общеразвивающая программа спортивной подготовки баскетболиста.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по виду спорта «Баскетбол» (далее – Программа) Муниципального бюджетного

учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №1» (далее – спортивная школа) разработана на основании:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р;

- Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. №2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. №2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

**Образовательная деятельность по данной Программе направлена на:**

- формирование и укрепление здоровья, культуры здорового и безопасного образа жизни;

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;

- создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки;

- обучение технике и тактике пулевой стрельбы;

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического воспитания обучающихся с использованием казачьего регионального компонента;

- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

- профессиональную ориентацию обучающихся;

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;

- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

- использование антикоррупционных стандартов, направленных на профилактику и пресечение коррупционных правонарушений в организации учебно-тренировочного процесса.

Программа формирует у ребенка компетенции осуществления универсальных действий:

- личностных (самоопределение, нравственно-этическая ориентация);
- регулятивных (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка);
- познавательных (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем);
- коммуникативных (планирование сотрудничества, разрешение конфликтов, управление поведением, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

**Цель Программы:** формирование потребности в здоровом образе жизни, гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями по средствам обучения игре в баскетбол, развитие баскетбола.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания на протяжении всех лет обучения в спортивной школе, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное, воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей с учетом всех современных требований, и могут быть использованы в качестве программы начального этапа и в рамках многолетней программы подготовки спортсменов. Программа последовательно решает основные задачи:

**Личностные:**

- содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья, расширение функциональных возможностей организма; развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты;

- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе;

- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом; приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта. Обучающиеся должны получить четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

**Метапредметные:**

- использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям; умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;

- умение выделить главное в рассказе и показе тренера-преподавателя, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;

- владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;

- выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях; умение вести познавательную деятельность в группе.

**Образовательные (предметные):**

- формирование устойчивого интереса к занятиям; формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков; овладение основами игры в баскетбол; овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

Выполнение задач предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к обучающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Важнейшими дидактическими *принципами* обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация,



систематичность, последовательность, прочность. Основная задача тренера-преподавателя состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста обучающихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Практические методы тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы.

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

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

**Сопряженный метод** используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении техникотактических действий применяют различного рода отягощения строго определенного веса, не искажающие технику движений. Следующая большая группа методов основана на различных способах регламентации режима нагрузки и отдыха.

**Равномерный метод** характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кроссы, плавание, ведение мяча и т.д.). Тренирующее воздействие равномерного метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения длительности или интенсивности выполнения упражнения.

**Переменный метод** определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п. Тренирующее воздействие переменного метода на организм обеспечивается в период работы. Одним из преимуществ переменного метода по сравнению с равномерным методом является то, что при его использовании во многом устраняется монотонность в работе.

**Повторный метод** заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха. Длительность упражнения, интенсивность и нагрузка, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач. Тренирующее воздействие повторного метода обеспечивается как в процессе выполнения отдельного упражнения, так и суммированием эффекта от всех повторений. К преимуществам данного метода можно отнести возможность четкой организации занимающихся, достаточно точной регламентации нагрузки, своевременного исправления ошибок.

**Интервальный метод** характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений. Причем как нагрузку, так и паузы отдыха можно изменять в различных отношениях. Это существенно расширяет

возможность целенаправленного воздействия на различные функции организма (при развитии физических качеств) и на динамику усвоения технико-тактических навыков или на параллельное сопряженное совершенствование этих важных компонентов баскетбола. Тренирующим воздействием обладают не только (и не столько) сами упражнения, но и интервалы отдыха. Применение интервального метода требует, однако, осторожности и строгого контроля за компонентами нагрузки. Несоответствия их содержания и структуры часто приводит к перенапряжению и переутомлению.

**Метод круговой тренировки** - это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру. Большинство упражнений носит локальный характер, т.е. воздействует на определенную мышечную группу, на определенное физическое качество. В форме круговой тренировки совершенствуются также и отдельные технико-тактические навыки. Ценной чертой круговой тренировки является возможность строго индивидуальной дозировки нагрузки.

**Игровой метод** представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом. Один из недостатков игрового метода - ограниченные возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянное изменение ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать нагрузку как по направленности, так и по степени воздействия.

**Соревновательный метод** основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга. Особенности этого метода (официальное определение победителей, награды за достигнутые результаты, признание общественной значимости достижений и т.д.) создают эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Теоретический материал программы необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения наглядного материала и приемов работы показом. В ходе занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает, обязательную общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Наиболее распространенными *формами* работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Показателями результативности программы являются:

- повышение роли атлетической подготовки. Ее направленность определяется морфофункциональными и психологическими особенностями обучающихся, используется в зависимости от этапа подготовки в развивающем, поддерживающем и компенсирующем режимах;

- повышение эффективности средств технико-тактической подготовки;
- приобретение опыта борьбы с другими командами;
- специализированность всех средств подготовки обучающихся.

Основными факторами, обуславливающими эффективность физической деятельности обучающихся по итогам реализации программы «Баскетбол», являются:

- социальные черты личности, мотивация к физической активности;
- технико-тактическая подготовленность;
- общая и специальная физическая подготовленность;
- психологическая подготовленность;
- благоприятное функциональное состояние на базе хорошего здоровья;
- антропометрические показания;
- возраст и стаж физических занятий;
- успешность игровой деятельности.

Основными задачами реализации программы являются:

- развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию;
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья, повышение работоспособности;
- профилактика асоциального поведения;
- коррекция психофизического развития;
- организация условий для полезного проведения свободного времени;
- воспитание силы воли, мужества, стойкости, патриотизма.

Для более эффективной подготовки юных баскетболистов необходимо построить учебно-тренировочный процесс в спортивной школе по следующим направлениям:

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;
- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам спортивной подготовки;
- повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности обучающихся и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют, прежде всего,

количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в команды высокого класса.

Настоящая Программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность обучающимся добиваться хороших результатов не только в баскетболе, но и в духовно-нравственном развитии, формировании здорового образа жизни, а также повышения уровня общей физической подготовки в целом.

Продолжительность подготовки детей для участия в соревнованиях на начальном этапе занятий баскетболом должна быть не менее одного учебного года.

## 2. Нормативная часть

Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются организацией самостоятельно.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 8 лет. Максимальный возраст обучающихся по Программе составляет 18 лет. Срок освоения Программы для лиц, зачисленных в организацию на этап начальной подготовки – 3 года, на учебно-тренировочный этап – 5 лет.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки баскетболиста. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в баскетболе, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход баскетболиста от одного этапа подготовки к другому характеризуется, прежде всего, степенью решения задач прошедшего этапа.

**2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах.**

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	1-3	8	15-25 12-20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	12	10-14 8-12

### Этап начальной подготовки (НП)

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься баскетболом и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления обучающихся и перевода по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

На этапе НП осуществляется физкультурно–оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта баскетбол;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол.

### Тренировочный этап (ТЭ)

Этот этап состоит из двух периодов:

- базовой подготовки (2 года обучения);
- спортивной специализации (3 года обучения).

В тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке.

Основные задачи этапа:

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся.

**2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол».**

Таблица № 2

Разделы спортивной	Этапы и годы спортивной подготовки
--------------------	------------------------------------

подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	28 - 30	25 - 28	18 - 20	8 - 12
Специальная физическая подготовка (%)	9 - 11	10 - 12	10 - 14	12 - 14
Техническая подготовка (%)	20 - 22	22 - 23	23 - 24	24 - 25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%)	12 - 15	15 - 20	22 - 25	25 - 30
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12 - 15	10 - 14	8 - 10	8 - 10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8 - 12	10 - 12	10 - 14	13 - 15

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по баскетболу);

- теоретическая подготовка в объеме не менее 10% от общего объема учебного плана;

- общая физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;

- специальная физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана.

- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

### **2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Баскетбол».**

Таблица № 3

Виды	Этапы и годы спортивной подготовки
------	------------------------------------

соревнований	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап	
	1-го года	2-го года	3-го года	до 2-х лет	свыше 2-х лет
Контрольные	1 - 2	1-3	1-3	3-5	3-5
Отборочные	-	-	-	1 - 3	1-3
Основные	1	1	1	3	3

#### **2.4. Режимы тренировочной работы.**

Обучающиеся распределяются в учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы. Учебно-тренировочный процесс строится по следующим направлениям:

- повышение качества отбора обучающихся с высоким уровнем развития способностей к баскетболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;

- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;

- повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;

- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки.

#### **2.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.**

Таблица № 4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	10 - 12	12 - 18
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 4	4 - 6	6 - 7
Общее количество часов в год	312	416	520 - 624	624 - 936
Общее количество тренировок в год	182	208	234 - 286	310 - 364

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» определяется организацией самостоятельно.

С учетом специфики вида спорта «Баскетбол» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и

возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «Баскетбол» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

### **2.6. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

Организация осуществляет обеспечение отделения по виду спорта «Баскетбол» спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом обучающихся к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации.

Оборудование и спортивный инвентарь,  
необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 5

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



19	Утяжелитель для ног	комплект	15
20	Утяжелитель для рук	комплект	15
21	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

Таблица № 6

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)
1.	Мяч баскетбольный	штук	на занимающегося	-	-	1	12

Таблица № 7

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)
1	Гольфы	пар	на обучающегося	-	-	2	1
2	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
3	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
4	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
6	Майка	штук	на обучающегося	-	-	4	1
7	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1

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

### 3. Учебный план Программы

Учебный план многолетней подготовки обучающихся отделения баскетбола – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки баскетболистов по возрастным этапам и годам обучения.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе обучающихся отделения баскетбола проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- учет особенностей подготовки обучающихся по виду спорта «Баскетбол», а именно: построение процесса подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности, преемственности технической, тактической, физической, психологической подготовки;

- повышения уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости, использования оптимальных

объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность;

- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности учебно-тренировочных занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья обучающихся.

Учебный план содержит следующие разделы:

- теория избранного вида спорта;
- общая физическая подготовка (ОФП);
- специальная физическая подготовка (СФП);
- технико-тактические мероприятия (ТТМ);
- контрольные испытания по избранному виду спорта;
- соревнования.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки и учета особенностей подготовки обучающихся по виду спорта «Баскетбол».

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 52 недели. Из них 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель – для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Учебный план составлен в академических часах.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 академических часов, в тренировочных группах не более 3-х академических часов.

#### Распределение программного материала в учебных часах

Распределение программного материала в учебных часах проводится на усмотрение тренера-преподавателя, с учетом:

- количества занятий в неделю;
- количества часов, отведенных на одно занятие;
- наличие материальной базы и размеров спортивного зала, спортивной площадки.

В каникулярное время, во время тренировочных сборов количество тренировок в день увеличивается, но не более максимального количества в неделю.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых спортивной школой;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным заданиям или планам подготовки.

Обучающиеся, начиная с этапа начальной подготовки, допускаются к самостоятельной работе. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить изучение материала по теории и методике физической культуры и спорта, общей физической подготовке, другим видам спорта и подвижные игры.

Учебный план распределения программного материала для групп (НП) и учебно-тренировочных групп (УТГ) прилагается. (Приложение № 1).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

## **4. Содержание Программы**

### **4.1. Содержание и методика работы по этапам (периодам) спортивной подготовки.**

Программа устанавливает для практических занятий следующие виды спортивной подготовки по баскетболу:

- на этапе начальной подготовки: общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития баскетбола в стране и за рубежом, о спортивной гигиене, основ биомеханики технических действий. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

- на тренировочном этапе: вышеуказанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и

саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление обучающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

Работа тренера-преподавателя по решению задач спортивной подготовки приобретает партнерский характер сотворчества во взаимодействии с обучающимися.

#### ***4.2. Теория и методика физической культуры и спорта.***

Содержание раздела для организации теоретических и практических занятий применительно к виду спорта "Баскетбол":

##### *Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.*

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Физическая культура в системе образования. Обязательные занятия по физической культуре. Внеклассная и внешкольная работа по физической культуре. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, центры спортивной подготовки. Общественно-политическое и государственное значение спорта. Массовая физическая культура и спорт. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в официальных международных спортивных соревнованиях. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации.

##### *История развития баскетбола.*

Возникновение баскетбола. Развитие баскетбола в России. Баскетбол в СССР в период с 1924 по 1991 год. Участие баскетболистов СССР и России в Олимпийских играх. Победы советских и российских баскетболистов на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Выдающиеся спортсмены и тренеры России. Современное состояние и проблемы развития баскетбола в России.

##### *Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.*

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств.

*Понятие о силовой и скоростно-силовой работе.* Методы развития силы мышц. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалов отдыха. Характеристика предстартового состояния.

*Гигиенические знания, умения и навыки.* Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

*Основы спортивного питания.*

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

*Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.*

Правила баскетбола как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.

*Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.*

Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

*Требования техники безопасности на занятиях.*

Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности.

Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах,

растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

*Основы философии и психологии спортивной тренировки*

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к обучающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей. Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств. Техническое мастерство. Необходимость всестороннего физического развития. Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности. Сокращение мышечных групп. Основные параметры движения. Усилия. Ускорение. Траектория. Сила и скорость сокращения мышц. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка. Особенности техники выполнения упражнений. Влияние анатомических и антропометрических данных на технику. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств. Характер приложения усилий. Взаимосвязь прикладываемых усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения упражнения.

Движение общего центра тяжести (ОЦТ) при выполнении упражнений. Гибкость и другие физические качества. Взаимобусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения. Взаимосвязь усилий. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Структура движения. Отличительная особенность ритмовой структуры. Оптимальность приложения усилий. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения. Основные методы оценки технического мастерства. Оценка техники выполнения упражнений. Рациональные отношения характеристик техники. Экономичность движения. Основные ошибки в технике упражнений. Причины возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

*Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.*

Обучение и тренировка. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие обучающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка. Контроль и исправление ошибок. Спортивная тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков,

физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Методика определения нагрузок. Понятие о тренировочных циклах - годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Эмоциональная составляющая занятий. Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс обучения технике. Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение материала в логической последовательности. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей организма. Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годичных, месячных, недельных циклах и в отдельных тренировках. Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок.

Вариативность как метод построения тренировки. Величина интервала между подходами и занятиями. Планирование и учет проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка. Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах. Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки спортсмена. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника. Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию.

Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие). Задачи тренировочных циклов и их содержание. Формы тренировочных планов: перспективного, годичного, месячного, недельного, план-конспект урока. Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена.

*Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.*

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок. Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм обучающихся. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях. Требования к спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Оборудование и инвентарь зала. Вспомогательные тренажеры. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря. Характеристика зала для баскетбола.



Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

### **4.3. Физическая подготовка.**

#### **4.3.1. Общая физическая подготовка (ОФП).**

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта баскетбол представлены в таблице №9.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта баскетбол

Таблица № 9

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Под скоростными способностями понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.). Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- 1) способности спортсмена к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- 3) сложности двигательного задания;
- 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- 5) смелости и решительности;
- 6) возраста;
- 7) общей подготовленности обучающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Одна из задач ОФП – общее физическое воспитание и оздоровление будущих баскетболистов. Общая физическая подготовка (ОФП) – направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает

базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения баскетбола используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры, плавание.

Другая задача ОФП заключается в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата будущих баскетболистов с учетом специфики баскетбола как особого вида спорта.

Так, элементы легкой атлетики необходимы баскетболистам для совершенствования навыков, связанных с быстрым пробегом коротких дистанций, выполнением прыжков. Плавание, кросс помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно - сосудистой и дыхательной. Игровые виды и единоборства совершенно необходимы будущим баскетболистам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими баскетболистами в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации обучающихся.

К средствам физической подготовки относятся разнообразные физические упражнения: общеразвивающие, специально подготовительные, подводящие, вспомогательные виды спорта и основные упражнения из приемов и действий баскетбола. Все они охватывают широкий круг двигательной деятельности и обеспечивают развитие необходимых баскетболисту качеств, умений и навыков.

При подборе средств физической подготовки следует учитывать основные особенности баскетбола:

1. Комплексное проявление физических и волевых качеств в спортивном поединке при взаимосвязи с противником в постоянно изменяющихся ситуациях игры;

2. Ациклический характер двигательных действий, непрерывную смену интенсивности нервно-мышечных усилий, требующих максимальной быстроты, скоростной выносливости, выдержки;

3. «Взрывную» силу максимально быстрых двигательных действий при контрастных переходах от статики к динамике действий с намеренным нарушением их темпа, ритма и скорости;

4. Богатую тактику обмана противника быстрыми и точными движениями тела с использованием внешних и внутренних сторон деятельности;

5. Повышенную требовательность к остроте зрительного, слухового, двигательного и вестибулярного анализаторов;

6. Регламентированное правилами время игры, необходимое для победы.

В физической подготовке баскетболиста широко используются упражнения на восприятие и чувство тонких движений противника,

направленные на развитие отдельных мышечных групп, качеств и систем организма, а также упражнения, требующие комплексного проявления всех физических качеств: ловкости, гибкости, скорости, силы и выносливости.

В баскетболе чрезвычайно важно развитие скоростно-силовых качеств и способностей реагировать на быстро изменяющуюся ситуацию. Для педагога, также важны эти качества в его работе. Поэтому, при подборе упражнений специальной направленности следует руководствоваться следующими принципами:

1. Упражнения по возможности должны иметь структурное сходство с основными движениями баскетболиста и включать в активную работу преимущественно те группы мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении баскетбольных передвижений, шагов, прыжков, скачков, выпадов, бросков и их сочетаний;

2. Упражнения должны выполняться преимущественно в скоростных режимах, характерных баскетбольным действиям; внимание следует уделять скоростным, прыжково-беговым упражнениям;

3. Специальные упражнения должны предусматривать тренировку в быстрых переключениях от одних скоростных или скоростно-силовых действий к другим по внезапным командам, сигналам и в ответ на соответствующие действия партнера или тренера.

К ним можно отнести следующие упражнения:

Упражнения в беге: обычный бег, с ускорениями, передвижения приставными шагами, бег с перекрестной постановкой ног, бег с выпрыгиванием и поворотом с изменением направления движения, с внезапными рывками вперед на 5-10 м, челночный бег, стартовые разбеги из различных исходных положений.

Прыжковые упражнения: прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, с изменением направлений, с поворотами; прыжки на и через гимнастическую скамейку; продвижения вперед и назад прыжками в стороны с ноги на ногу, со сменой направления; прыжки в длину с места; тройные и пятерные прыжки; переходы от бега к прыжкам и наоборот, прыжки по сигналу и т. п.

Упражнения в стойке: приседания и выпрыгивания из положения стойки; передвижения в стойке вперед и назад семенящим бегом, с высоким подниманием колен; скачки в стойке, маневрирования в стойке со сменой ритма по команде или сигналу; «дриблинг» в стойке; маневрирования со сменой скорости и длины шагов; «броски» в сочетании с другими передвижениями.

Упражнения в выпадах: пружинистые покачивания в положении легкоатлетического выпада; смена ног прыжком; выполнений выпада из стойки; покачивания и возвраты в стойку, тоже в сочетании с передвижениями, с постепенным ускорением и удлинением выпада; выпады с плавным началом и активным завершением; упражнения в выпадах максимальной длины, самостоятельно и в парах с партнером.

При выполнении физических упражнений всегда следует устанавливать их правильное сочетание и выгодное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

#### **4.3.2. Специальная физическая подготовка (СФП).**

Специальная физическая подготовка (СФП) в баскетболе – процесс включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая баскетболистами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

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

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

#### **4.4. Баскетбол как вид спорта.**

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

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту,

выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две

группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, видеоманускриптов;
- использование предметных и других ориентиров;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

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

Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Действия спортсмена. Биомеханические условия сохранения равновесия.

Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Расстановка ног. Положение туловища. Движение рук. Положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Работа мышц разгибателей ног и туловища.

Овладение основами техники и тактики.

Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Ритмовая структура. Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.

Разбор, изучение и обсуждение правил соревнований. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Права и обязанности участников. Требования к спортивной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Правила выполнения упражнений. Определение результатов соревнований. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований. Работа главной судейской

коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями.

Процесс судейства. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов соревнований.

Развитие специальных физических и психических качеств.

Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена.

Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок. Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства. Порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

#### **4.5. Техничко-тактическая подготовка.**

Освоение основ технических и тактических действий. Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена. Освоение координационной и ритмической структуры действия, точности усилий. Совершенствование средств ведения игры. Совершенствование основных положений и передвижений, комбинаций передвижений. Совершенствование приемов (действий) в ситуациях реагирования на обусловленный зрительный (тактильный сигнал). Совершенствование действий в ситуациях взаимоисключающего выбора между средства ведения игры. Совершенствование действий в ситуациях переключения от одних средств

ведения игры к другим. Моделирование параметров выполнения действий. Совершенствование адекватности выбора преднамеренных действий. Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений. Адаптация к типичным пространственно-временным условиям взаимодействий с противником и к помехам. Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности. Обеспечение максимальной степени согласованности двигательных и вегетативных функций при выполнении соревновательных упражнений. Совершенствование способности распределения сил во время игры посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику прохождения дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации. Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена. Адаптация к вариативным пространственно-временным и типичным тактическим помехам. Адаптация к вариативным помехам в условиях интеллектуального и эмоционального затруднения, высокой мотивации успеха. Разработка индивидуальной тактической схемы ведения игры в соответствии с ее спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью спортсмена. Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях. Реализация тактической схемы ведения игры в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования.

## **5. Методическая часть Программы**

### ***5.1. Методические основы системы спортивной подготовки.***

Многолетний процесс подготовки подчинен общим закономерностям обучения и воспитания. Необходимо выделить проблему нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной специализации.

Эффективность повышения мастерства во многом определяется рациональной системой управления нагрузками. Следует обеспечить должную преемственность величин тренировочных нагрузок, оптимальное соотношение объемов нагрузок на всех этапах спортивной подготовки.

Основой методической системы является положение о том, что применяемые нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям занимающихся и ориентированы на уровень, характерный для высшего спортивного мастерства.

Важное значение имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки обучающихся.



Наибольшие объемы нагрузок выполняются в подготовительном и предсоревновательном этапах. В соревновательном этапе общий объем нагрузки снижается, а интенсивность возрастает.

Соревнования, как важнейшая составная часть спортивной подготовки, используются в качестве действенного средства для стимулирования адаптационных реакций организма обучающихся. Они являются составной частью интегральной подготовки, дающей возможность объединить технико-тактическую, физическую, психологическую подготовку в единую систему, направленную на достижение высоких спортивных результатов.

Только в процессе соревнований обучающиеся могут достичь уровня предельных функциональных напряжений организма и выполнять такую нагрузку, которая в процессе тренировочных занятий является непосильной.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и обучающегося. Очень важно, в связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации, подобрать для каждого обучающегося соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем обучающимися при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого обучающегося.

Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

Основным средством подготовки баскетболистов являются физические упражнения, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи. Основная направленность физической подготовки на данном этапе - воспитание качеств быстроты и общей выносливости, специальной ловкости и гибкости баскетболистов, становление базы скоростно-силовых возможностей.

В данной Программе предполагается использовать современные методики, основанные на постоянном изучении всех элементов баскетбола и тактики, с последующим совершенствованием игры в целом.

Основные современные образовательные технологии, применяемые при реализации Программы, связаны с реализацией накопленного опыта, социального заказа и современных достижений (педагогических, экономических, технических) и включают в себя:

- здоровьесберегающие технологии создают максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и

воспитания; рациональная организация образовательного процесса, двигательного режима в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально-психологического климата);

- личностно-ориентированное обучение основывается на совместной деятельности обучающегося и тренера-преподавателя; создает условия для выявления, развития и осмысления (рефлексии) обучающимися познавательного интереса в области физической культуры и спорта, сопровождения процесса построения и реализации индивидуальной программы физического развития;

- дифференцированное обучение учитывает применение двигательных тестов и практико-ориентированных заданий с учетом уровня физической подготовленности и состояния здоровья обучающихся;

- спортивно ориентированная технология обучения направлена на углубленное изучение отдельных видов спорта и современных двигательных технологий, позволяющих получать результаты от вида деятельности в условиях соревнований, контрольных испытаний и оценивать личные способности, формируя устойчивую потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;

- информационно-коммуникационные технологии включают: создание спортивных сайтов, показ видеофильмов и презентаций с целью повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями и приобретения знаний по проведению самостоятельных занятий физической культурой и спортом, а также возможность использования компьютерных технологий в диагностике состояний обучающихся физической культурой и спортом, методов педагогической, психологической и медико-биологической коррекции в условиях постоянного контроля различных параметров обучающихся;

- деятельностные технологии обучения (проектная деятельность) позволяют вовлечь обучающихся в самостоятельный познавательный и практико-ориентированный процесс, дающий возможность максимального раскрытия личностного творческого потенциала, с последующей организацией занятий научно-исследовательской работой;

- адаптивное обучение предполагает гибкую систему организации учебно-тренировочных занятий с учетом индивидуальных особенностей обучающихся с преимущественно активной самостоятельной деятельностью и является разновидностью технологии разноуровневого обучения;

- дистанционные образовательные технологии включают совокупность программных средств учебного назначения (электронные учебные пособия и учебники, компьютерные обучающие программы и т.п.), а также образовательные программы и учебно-методические комплексы, предназначенные для сопровождения образовательного процесса;

- технологии формирования индивидуальной профессионально-образовательной траектории развития, в условиях персонального самоопределения сферы будущей профессиональной деятельности направлены на формирование у обучающихся готовности самостоятельно планировать и реализовывать перспективы персонального образовательно-профессионального

маршрута в условиях свободы выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной спортивной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями, и с учетом требований рынка труд;

- технология воспитания в коллективе дает возможность обучающемуся необходимый опыт общения и взаимодействия с окружающими, помогает адаптироваться к внешним условиям, регулировать свое поведение во время учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях;

- технология и методика индивидуального рефлексивного воспитания, которая используется тренерами-преподавателями спортивной школы при организации различных форм образовательного процесса:

- просмотров видеофильмов собственных выступлений на соревнованиях;

- дискуссий, дебатов;

- итоговых занятий с применением анализа деятельности за определенный период;

- привлечения детей к судейству соревнований.

Целью таких мероприятий является:

- проведение самоанализа и самооценки учебных результатов;

- установление причин, мешающих более успешной деятельности;

- определение путей их преодоления.

Применение данной технологии позволяет эффективно использовать дифференцированный подход к обучению с учетом уровня интеллектуального развития ребенка, а также его физической подготовленности, его способностей.

### **5.2. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.**

Спортивная тренировка обучающихся имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Учебно-тренировочные занятия с обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья обучающихся, их подготовленностью и физическим развитием.

4. Надежной основой успеха обучающихся в баскетболе является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

### **5.3. Направленность занятий**

Занятия с юными баскетболистами различаются по направленности. Практические занятия можно разделить на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные. В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, зачеты.

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (технической, тактической, физической подготовке). Комбинированные занятия включают материал двух-трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно-игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки баскетболистов с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, двусторонней игры в баскетбол, игровых тренировок.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах подготовки заключается в примерном равенстве часов, отводимых на физическую, технико-тактическую, игровую подготовку. Однако от этапа к этапу в таблице соотношений мы наблюдаем нарастание величины СФП с уменьшением ОФП. Такое же соотношение наблюдается и в технической и тактической подготовке спортсменов. А игровая и соревновательная нагрузка постоянно нарастает в противовес игровой подготовке, которая осуществляется в тренировочном процессе.

Многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе. Строить подготовку обучающихся необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств

Таблица № 10

Морфофункциональные показатели и физические качества	Девочки, возраст (лет)									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+		
Сила						+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности								+	+	+
Гибкость	+	+	+		+	+				
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+	+	+	+			

Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям. Кроме того, у мальчиков, а тем более у юношей, имеются

большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

#### **5.4. Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

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

Контроль усвоения знаний проводится в виде опроса. В этом случае тренер-преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить, какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

#### **5.5. Практические занятия.**

Практические занятия могут различаться по цели: учебные тренировочные, контрольные и соревновательные; по количественному составу обучающихся: индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики баскетбола, совершенствуется физическая, психологическая и специальная подготовленность занимающихся.

#### **5.6. Техническая подготовка.**

Основными задачами технической подготовки являются:

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

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

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Баскетбол»

Приемы игры	Этапы начальной подготовки и		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			
	Год обучения									
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Прыжок толчком двух ног	+	+								
Прыжок толчком одной ноги	+	+								
Остановка прыжком	+	+	+							
Остановка двумя шагами	+	+	+							
Повороты вперед	+	+								
Повороты назад	+	+								
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+								
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+							
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+							
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+							
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+						
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+						
Ловля мяча одной рукой на месте		+								
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+						
Ловля мяча одной в прыжке			+	+	+					
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+					
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+					
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+	+				
Передача мяча двумя руками сверху	+	+								
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+								
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+								
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+								
Передача мяча двумя руками с места	+	+								
Передача мяча двумя рукам в движении		+	+	+						
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+							
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+						
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+					
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+	+				
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+				
Передача мяча одной рукой сверху		+	+							
Передача мяча одной от головы		+	+							
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+						
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+					
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+						
Передача мяча одной рукой с места	+	+								

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Баскетбол»

Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+						
Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+	+	+				
Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+	+	+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+	+	+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+	+	+	+	+	+		
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+								
Ведение мяча с низким отскоком	+	+								
Ведение мяча со зрительным контролем		+								
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+								
Ведение мяча по прямой	+	+	+							
Ведение мяча по дугам		+								
Ведение мяча по кругам		+	+							
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+	+	+		
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления			+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой			+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника за спиной			+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)				+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+								
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+								
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+							
Броски в корзину двумя руками сверху вниз								+	+	+
Броски в корзину двумя руками (добивание)	+					+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита		+	+	+	+					
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита			+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками с места		+	+							
Броски в корзину двумя руками в движении		+	+	+						
Броски в корзину двумя руками в прыжке			+	+	+					
Броски в корзину двумя руками (дальние)			+	+	+					
Броски в корзину двумя руками (средние)			+	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+	+	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом		+	+							
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту		+	+	+						

Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+	+	+					
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой от плеча		+	+							
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+	+					
Броски в корзину одной рукой сверху вниз								+	+	+
Броски в корзину одной рукой (добивание)						+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита		+	+	+						
Броски в корзину одной рукой с места		+	+	+	+					
Броски в корзину одной рукой в движении		+	+	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой (дальние)			+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)			+	+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой (ближние)			+	+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом		+	+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+					
Кувьрки										
Приставные шаги	+									

### **5.7. Тактическая подготовка.**

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

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

Задачи тактической подготовки:

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

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике



(индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики баскетбола.

**Тактика нападения:**

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	Г од обучения									
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Выход для получения мяча		+								
Выход для отвлечения мяча		+								
Розыгрыш мяча		+	+	+						
Атака корзины		+	+	+	+	+	+	+		
«Передай мяч и выходи»	+	+	+							
Заслон			+	+	+	+	+	+		
Наведение		+	+	+	+	+	+			
Пересечение		+	+	+	+	+	+	+		
Треугольник			+	+	+	+	+	+	+	+
Тройка			+	+	+	+	+	+	+	+
Малая восьмерка				+	+	+	+	+	+	
Скрестный выход			+	+	+	+	+	+		
Сдвоенный заслон				+	+	+	+	+	+	+
Наведение на двух игроков				+	+	+	+	+	+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+	+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+	+	+	+
Система нападения через центрального				+	+	+	+	+	+	+
Система нападения без центрального				+	+	+	+	+	+	+
Игра в численном большинстве					+	+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+	+	+	+

**Тактика защиты:**

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	Г од обучения									
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Противодействие получению мяча		+								
Противодействие выходу на свободное место		+								
Противодействие розыгрышу		+	+							

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

### **5.8. Физическая подготовка (для всех возрастных групп):**

*Общеподготовительные упражнения:*

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

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

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

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой

(для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса:

подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекаладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

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. 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, перенос нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

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.

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.

### *Подвижные игры.*

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

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

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

Вышибалы. Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь - восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых - перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых - не дать себя выбить. Еслиловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех - команды менялись местами.

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

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

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

#### *Специально-подготовительные упражнения.*

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

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

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

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

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

### **5.9. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

Для предотвращения травм на занятиях командными игровыми видами спорта, в том числе баскетболом, необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера-преподавателя; неправильное размещение или слишком большое количество обучающихся в зале; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

Общие требования безопасности.

1. К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям баскетболом.

2. При осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении учебно-тренировочных занятий по спортивным играм возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

4. Учебно-тренировочные занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

5. При проведении занятий по спортивным играм должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

6. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

7. В процессе учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий

1. Тщательно проветрить спортивный зал.

2. Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

4. Обучающиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

5. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

6. Провести разминку.

Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий.

1. Учебно-тренировочные занятия в зале проходят согласно расписанию.

2. Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время учебно-тренировочных занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.

3. При занятиях баскетболом должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к разминке;
- неправильное обучение технике физических упражнений;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты);
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

4. На занятиях баскетболом запрещается:

- находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя;
- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только без сигнала тренера-преподавателя;
- брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия тренера-преподавателя;
- категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит, бросать мяч под ноги игрокам, передавать или подавать мяч ногами.

Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях.

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить учебно-тренировочные занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

3. При возникновении пожара в спортивном зале действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
2. Проветрить спортивный зал и провести влажную уборку.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом, по возможности принять душ.

#### **5.10. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.**

В процессе реализации Программы по виду спорта «Баскетбол» необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»);
- теоретическая подготовка в объеме не менее 10% от общего объема учебного плана;
- общая физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- специальная физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- вид спорта «Баскетбол» в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;



- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

### ***5.11. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки.***

#### ***5.11.1. Этап начальной подготовки.***

Наиболее важной задачей подготовки на данном этапе следует считать обеспечение общей всесторонней подготовленности юного баскетболиста. Многолетний практический опыт и научные исследования доказывают, что именно такой подход обеспечивает ту базовую подготовку, на которой в дальнейшем строится эффективное совершенствование специальных качеств баскетболиста.

Организм человека – единое целое. Отставание или несоразмерное развитие каких-либо органов или функциональных систем неизбежно скажется на деятельности всего организма, особенно в экстремальных условиях спортивной деятельности. Поэтому установка на укрепление здоровья, содействие полноценному разностороннему развитию организма должна быть методическим положением, определяющим структуру и содержание подготовки юного баскетболиста на данном этапе.

Этап начальной спортивной подготовки совпадает с пубертатным (лат. *pubertas*) периодом, обусловленным бурным развитием организма (увеличением длины и массы тела, гормональными изменениями и др.). В этот период растущий организм юного спортсмена испытывает, помимо тренировочной, большую возрастную «биологическую нагрузку». Следовательно, параметры

тренировочных воздействий должны строго дозироваться с учетом индивидуальных темпов развития организма подростка. Совершенствование двигательных качеств юного баскетболиста должно идти по пути содействия их естественному развитию. Уделяя внимание скорости, координационным способностям, нельзя забывать и о совершенствовании выносливости – двигательного качества, необходимого баскетболистам различных специализаций. Часто дети и подростки слишком поздно приобщаются к тренировочным нагрузкам, направленным на повышение уровня выносливости. Это наносит значительный ущерб, всестороннему физическому развитию ребенка, не позволяя постепенно подвести организм к большим тренировочным нагрузкам на последующих этапах многолетней подготовки.

На этапе начальной подготовки уже следует уделять необходимое внимание развитию мышечной силы, укреплению мышц двигательного аппарата юного баскетболиста. Упражнения, содействующие развитию силы, должны сопровождаться строго нормированными напряжениями, исключая натуживание и значительные по длительности напряжения.

Обычно у детей слабо развиты мышцы живота, тазового дна, мышцы задней поверхности бедра, приводящие мышцы ног, мышцы плечевого пояса.

Существенная роль на этом этапе отводится средствам общефизической подготовки, хотя к концу этапа их процентное содержание в общем объеме упражнений постепенно уменьшается.

Собственно, снижение эффективности средств общей подготовки и обусловленное этим изменение соотношения средств ОФП и СФП в пользу последних является одним из признаков завершения этапа начальной подготовки.

Одной из центральных задач этапа начальной спортивной подготовки является овладение базовыми элементами техники баскетбола. Необходимо стремиться к тому, чтобы сразу обучать начинающих баскетболистов основам рациональной техники, расширять запас разнообразных двигательных навыков и умений. В последующем это обеспечит успешное совершенствование спортивной техники в избранном виде баскетбол.

Структура годового цикла подготовки приобретает к концу этапа признаки традиционной периодизации. То есть наряду с длительным подготовительным и переходным периодами начинают складываться циклы типа «соревновательных», которые могут рассматриваться как основа соревновательного периода.

Структура и содержание годового цикла, как правило, подчинены к учебному режиму школьника. Наибольший объем тренировочной работы планируется на период школьных каникул.

Это приводит к выделению своеобразных микро – и мезоциклов в период каникул. Если в период осенних, зимних и весенних каникул тренировочные микроциклы имеют продолжительность 7-10 33 дней, то в период летних каникул это 2-3 мезоцикла, близких по продолжительности к месячной.

Очень часто подготовка в период каникул строится с учетом пребывания юных баскетболистов в спортивном лагере, где количество тренировочных занятий в микроцикле может значительно увеличиваться. Как правило, проводятся 2-х разовые тренировочные занятия, (не считая утренней

зарядки) в течение дня, что резко увеличивает объем тренировочной работы в этот период.

Во-первых, в период каникул отсутствует «школьная» нагрузка, которая в условиях современной напряженной программы общеобразовательной школы создает значительный фон психического и физического утомления. Следовательно, в период каникул есть все основания увеличить тренировочную нагрузку.

Во-вторых, увеличение объема тренировочной нагрузки идет преимущественно путем использования упражнений с умеренной интенсивностью или построенных на основе игрового метода. Тренировочные занятия проводятся на фоне полного восстановления и сочетаются с активным отдыхом (купанием, играми, прогулками и т.п.). Эти факторы создают благоприятный эмоциональный фон, что значительно облегчает адаптацию детского организма к подобному увеличению нагрузок.

Соревновательная деятельность на этапе начальной спортивной подготовки носит вспомогательный характер. Она представлена главным образом в виде подготовительных и контрольных соревнований, большинство которых организовано в спортивной школе или клубе.

Существенное внимание уделяется соревнованиям технической направленности, в которых предметом соревновательной деятельности юных баскетболистов является правильность выполнения тех или иных элементов базовой техники. Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации обучающихся к продолжительному и систематическому тренировочному процессу, нацеленному на достижение спортивных результатов в баскетболе.

Общий объем учебных часов в годичном цикле подготовки на этапе начальной спортивной подготовки постепенно возрастает.

### ***5.11.2. Тренировочный этап.***

Тренировочный этап спортивной подготовки является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности баскетболиста. Важной задачей этапа является формирование устойчивой мотивации к достижению высшего спортивного мастерства. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей.

Одной из основных методических особенностей этапа углубленной спортивной подготовки является неуклонное повышение объема специализированных средств подготовки как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП.

В процессе совершенствования двигательных качеств значительно возрастает внимание к силовой и скоростно-силовой подготовке. Наряду с общими задачами силовой подготовки по укреплению всего двигательного аппарата более значительное место отводится силовым упражнениям, позволяющим оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающие проявление силовых возможностей в избранном виде спорта. Постепенно в процессе подготовки начинают вводиться специальные тренажерные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств. 34

К началу тренировочного этапа основы техники баскетбола должны быть уже освоены, поэтому перед спортсменом ставится задача прочного закрепления базовых элементов техники.

Двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до стадии прочно закрепленных навыков. Решаются задачи по совершенствованию спортивной техники, отдельных деталей двигательных действий, коррекции техники в связи с ростом физической подготовленности баскетболиста. Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки баскетболиста активно расширяет свой арсенал тактических элементов и совершенствует их в условиях соревновательной деятельности.

Переход к тренировочному этапу у многих баскетболистов связан с началом подготовки в новых условиях. Благодаря новым организационным формам подготовка начинает осуществляться в условиях более специализированного режима, позволяющего проводить к концу этапа 2-разовые в течение дня тренировочные занятия, то есть порядка 8-12 тренировочных занятий в недельном микроцикле. Происходит значительное увеличение общего объема учебных часов.

Структура годичного цикла подготовки начинает приобретать выраженные черты подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Подготовительный период включает общеподготовительную и специально-подготовительную фазы. Соревновательный период имеет относительно более короткую продолжительность, чем на последующих этапах.

Соревновательные микроциклы, как правило, чередуются с тренировочными и восстановительными микроциклами.

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что баскетболист, завершая подготовку на тренировочном этапе, должен выполнить норму «Первого спортивного разряда» ЕВСК.

#### ***5.12. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.***

Восстановительные мероприятия.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Освоению тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

1. Педагогические – предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

2. Психологические – обучение приемам психорегулирующей тренировки, обучение в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д.: психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.); психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна – отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

3. Гигиенические средства восстановления это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

4. Медико-биологические средства включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

### **5.13. Медицинский контроль.**

Медицинский контроль за состоянием здоровья обучающихся осуществляется врачом и медицинской сестрой, которые ведут статистический учет медицинских осмотров обучающихся, осуществляемых два раза в год в МБУЗ ЦРБ.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, окулиста, педиатр).

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

#### Рекомендации по организации психологической подготовки

Большое внимание уделяется психологической подготовке. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу учебно-тренировочных занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В структуру психологической подготовки обучающегося включены следующие компоненты:

- определение и разработка системы требований к личности обучающегося определенным видом спорта;
- психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности обучающегося – его «психологическая характеристика»;

- становление личности обучающегося через волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности;
- разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» обучающегося в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая игровая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

#### **5.14. Воспитательная работа.**

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием баскетболом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой баскетболиста.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

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

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам.

Цель государственно-патриотического воспитания – формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации

(флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и, прежде всего, уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание – процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными баскетболистами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности баскетбол, так и спортивного движения в целом.

Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив; сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс. Вся деятельность тренера - и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки баскетболиста.

При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера-преподавателя выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена.

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни.

При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении.

Необходима опора на положительный пример. Юный баскетболист должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру - преподавателю следует соблюдать ко всем обучающимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна



оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания).

Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом – тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива – важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в баскетболе и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу спортивной подготовки необходимо связать в сознании юных баскетболистов с решением конкретных сегодняшних задач – овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное тренировочное задание.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного баскетболиста от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим

тренером-преподавателем. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности – большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям баскетболом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадностью успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера-преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

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

Воспитание волевых качеств баскетболиста – одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера.

Основные формы проявления этого качества

- мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе.

Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в различных соревнованиях, в различных условиях – наиболее эффективные средства воспитания волевых качеств у баскетболистов.

В процессе многолетней подготовки баскетболиста вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия – привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния баскетболиста. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера-преподавателя, чем наказание.

Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается, прежде всего, посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений.

Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного спорта значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру – преподавателю необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед юными баскетболистами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и этапу

многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание.

Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание спортсмена может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером-преподавателем задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива – поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др.

Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;

- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

#### **5.15. Планы антидопинговых мероприятий.**

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательные периоды.

Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательные и вне соревновательные периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам

#### План антидопинговых мероприятий

Таблица № 11

1. Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
2. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	
3. Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	
4. Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья	
5. Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование
6. Участие в образовательных семинарах	Семинары

7. Формирование критического отношения к допингу

Тренинговые программы

Принимать запрещенные вещества можно только в случае необходимости по состоянию здоровья после консультаций с врачом.

### **5.16. Инструкторская и судейская практика.**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий, является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения обучающимися звания инструктора по спорту и судьи по баскетболу и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Лица, зачисленные в группы совершенствования спортивного мастерства, могут привлекаться в качестве помощников тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны самостоятельно уметь провести все занятие в тренировочной группе, составив при этом конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

План инструкторской и судейской практики включается в индивидуальный план подготовки баскетболистов с указанием:

- количества часов инструкторской и (или) судейской практики;
- мероприятий, на которых будет проводиться практика (тренировочные занятия или спортивные соревнования).

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая к организации учебно-тренировочных занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении приемов у партнёра по команде;
- провести подготовку команды своей или младшей по возрасту группы к соревнованиям;
- руководить командой на соревнованиях.

Навыки судейства:

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

Необходимые знания:

1. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение.

2. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенства города.

3. Правила соревнований по баскетболу.

4. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. Судейство игр, жесты судей, фолы, площадка, разметка, игровая форма, система проведения игр. Основные положения правил игры по мини-баскетболу, правил по баскетболу.

### **6. Система контроля и зачетные требования**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- объёма и интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Для вновь поступающих приём нормативов только по ОФП.

Основными нормативами в подготовке лиц, обучающихся баскетболом на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.



На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей. Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

### **6.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.**

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений.

Используются упражнения (таблицы прилагаются), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используется специализированные упражнения.

#### **6.1.1. Нормативы по физической подготовке.**

1. Бег 30м.- тест на определение скоростных качеств.

Быстрота – способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Цель: Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

Методика: В забеге участвуют не менее двух человек. По команде —На старт!|| участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде —Внимание!|| наклоняются вперед и по команде —Марш!|| бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

2. Бег 6 мин.- тест на определение выносливости.

Выносливость - способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Выносливость - определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Цель: Определить выносливость в непрерывном беге за 6 минут .

Методика: Бег можно выполнять как в спортивном зале, так и на стадионе. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчётов кругов и определением

общей длины дистанции. Для более точного подсчёта беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин. бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

### 3. Прыжок в длину - Тест на определение скоростно-силовых качеств.

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежит функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места

Методика: спортсмен стоит у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

### 4. Бросок набивного мяча (1кг) из положения сидя – тест на определение силы

Испытуемая садится, ноги врозь, мяч удерживается двумя руками над головой. Из этого положения он слегка наклоняется назад и метает мяч вперед как можно дальше. Из трех попыток засчитывается лучший результат. Длина метания определяется от воображаемой линии пересечения таза и туловища до ближней точки касания снаряда.

#### **6.1.2. Нормативные требования по технической подготовке.**

1. Штрафной бросок. Игрок выполняет 10 бросков с линии штрафного броска. Фиксируется число попаданий.

#### 2. Ведение мяча с броском в корзину из-под щита

Баскетболист с мячом в руках стоит с правой стороны от щита в точке пересечения зоны 3х секунд с лицевой линией

По сигналу (включается секундомер) игрок, выполняя ведение правой рукой, обводит область штрафного броска, включая полукруг, справа-налево у первого "усика" входит в зону 3 секунд и бросает мяч в корзину правой рукой, выполняет подбор и ведет мяч в обратном направлении левой рукой с последующим броском левой рукой. Фиксируется число попаданий за 1 минуту.

#### 3. Броски с дистанции

Игрок выполняет броски туда и обратно с 5и точек. Вначале с 5ти точек в 2х очковой зоне, а обратно в 3х очковой зоне (для ТЭ и ССМ). На выполнение задания дается 2 минуты. Мячи игроку подают партнёры. Фиксируется сумма набранных очков.

Для перевода в следующую группу (этап подготовки НП и ТЭ) обучающийся должны набрать не менее 21 балла. По итогам обучения учащийся должен выполнить нормы спортивного разряда на: ТЭ-1 – 3 юношеский разряд; ТЭ-2 – 2 юношеский разряд; ТЭ-3 – 3 юношеский разряд; ТЭ-4 – 3 спортивный разряд; ТЭ-5 – 2 спортивный разряд. Для перевода в группу ССМ – 1 спортивный разряд.

## **6.2. Методические указания по организации аттестации.**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности обучающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп обучающихся баскетболом. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода).

Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Учреждения.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо данный обучающийся переводится в спортивно-оздоровительную группу или отчисляется из Учреждения за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации (требования для ТЭ-5) или (требования для ССМ-2) обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Учреждения.

**6.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.**

Таблица №12

Развиваем физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

**6.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).**

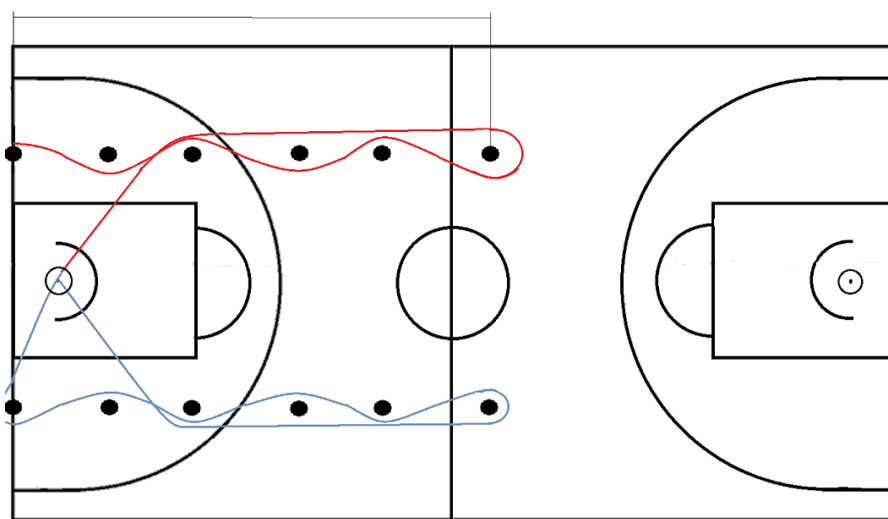
Таблица №13

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)

	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 55 с)	Бег 600 м (не более 2 мин. 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

### 6.5. Скоростная техника (описание норматива).

Игрок стартует с лицевой линии на расстоянии 1,5 метра от места пересечения трехсекундной зоны и лицевой линии (левый фланг, стойка №1). По сигналу тренера игрок обводит стойки №№ 2-6, используя переводы мяча перед собой (стойки расположены на расстоянии 3м друг от друга) и продолжает движение с использованием ведения правой рукой с внешней стороны стоек в сторону кольца. Входит в трехсекундную зону на уровне второго уса и выполняет бросок в движении правой рукой (с двух шагов). После броска игрок подбирает мяч и, независимо от попадания, выполняет ведение правой рукой к стойке № 7, обводит стойки №№ 8-12 и продолжает движение с использованием ведения левой рукой с внешней стороны стоек в сторону кольца. На уровне второго уса игрок выполняет остановку и дистанционный бросок. В момент выпуска мяча время выполнения упражнения останавливается. Тренер фиксирует время выполнения упражнения и количество забитых мячей. Для групп ЭУТ- 1,2,3 за каждое попадание минус 0,5 сек, для групп ЭУТ- 4,5 и групп ЭСС за каждый промах плюс 0,5 сек.



Процент попадания штрафных бросков – игрок находится в центральном круге с мячом. По сигналу выполняется ведение к кольцу. Штрафные броски выполняются сериями по пять бросков: после первого - четвертого бросков мяч

подают игроку, после пятого броска он подбирает мяч сам и с ведением двигается к противоположному кольцу. Занимающийся делает 25 бросков.

Процент попадания средних бросков. Процент попадания дальних бросков – игрок с мячом выполняет поочередно бросок со средней дистанции (4,5 – 5 м), затем с дальней дистанции с угла площадки, под углом 45 градусов, напротив кольца, далее под углом 45 градусов и с угла площадки с противоположной стороны. Подбор мяча игрок осуществляет самостоятельно. Занимающийся делает по 20 бросков. Процент попадания высчитывается отдельно для средних и дальних бросков.

#### **6.6. Требования к освоению Программы по этапам подготовки.**

Требования к результатам реализации Программы:

##### **На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта баскетбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол.

##### **5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся.

Таким образом:

##### **На этапе начальной подготовки:**

- основ правильной техники и правил безопасной борьбы;
- общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития баскетбола в стране и за рубежом, о спортивной гигиене баскетболиста. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

**На тренировочном этапе:** выше указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов, а также инструкторской и судейской практикой.

В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление обучающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

Для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы. На основании результатов контрольных испытаний рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс, а также решать вопрос об уровне подготовленности обучающихся.

### **Прогнозируемые результаты**

По итогам реализации Программы ожидаемый результат соотносится с целью и задачами обучения, развития, воспитания, и обучающийся осваивает следующие планируемые результаты:

- *личностные результаты* – гражданская позиция, культура поведения, адекватные моральные и волевые качества, эффективное развитие специальных физических качеств личности, развитие самоконтроля, адаптация к жизни в обществе;

- *метапредметные результаты* – потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности, способность к эффективному взаимодействию, мотивация к занятиям выбранным видом спорта;

- *предметные результаты* – навыки общей и частной гигиены, теоретические знания о выбранном виде спорта, практические умения и навыки в области выбранного вида спорта, владение спортивной техникой и тактикой выбранного вида спорта, навыки саморегуляции, навыки в системе самореализации.

#### **Требования к знаниям и умениям**

**На этапе начальной подготовки** обучающиеся должны:

*Знать:*

- технику безопасности на занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- знать простейшие правила игры.

*Уметь:*

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.

#### **На тренировочном этапе**

*Знать/понимать:*

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

*Уметь:*

- составлять и выполнять комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма;

- планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность;
- взаимодействовать с членами команды;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность на учебно-тренировочных занятиях;
- осуществлять судейство соревнований по виду спорта баскетбол;
- организовать игры или коллективные физкультурные занятия во дворе, школе, оздоровительном лагере и т.п.

*Владеть/использовать* приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- выбора индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта.

## 7. Литература

Нормативные документы.

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р.
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. №2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими



образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. №2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

8. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.2013 № 1125).

9. Официальные правила баскетбола 2012, Утв. центральным Бюро ФИБА Рио-де-Жанейро, Бразилия, 29.04.12 (действуют с 01.10.12 г.).

Методическая литература

1. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняк. - М., 1984.

2. Башкирова В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007.

3. Баскетбол-навыки и упражнения. Краузе, Джерри В. пер. с англ – М. АСТ: Астрель, 2006 г.

4. Белорусова В. В. Воспитание в спорте. М: ФиС, 74

5. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М: Просвещение, 76

6. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС, 87

7. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС, 67

8. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС, 76

9. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС, 67

10. Жаровцев В.В. Бандаков М.П. и др. Обучение баскетбольным упражнениям. Методические рекомендации. КГПИ им. В.И. Ленина. Киров 1995.

11. Коузи П., Поуэр Ф. Баскетбол, концепции и анализ (перевод с англ.) М: ФиС, 75

12. Кудряшов В., Мирошникова Р. Технические приемы в баскетболе. Минск: «Беларусь», 67

13. Осипов Р.Л., Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскетбол). Учебное пособие – КГПИ им В.И. Ленина, Киров 1990.

14. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учебных заведений . – М.: «Академия», 2001.
15. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1. М: Советский спорт, 2002
16. Уикс Г. Стратегия баскетбола. М: ФиС,68
17. Яхонтов Е. Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. М: ФиС,75
18. Яхонтов Е. Р. , Генкин З. А. Баскетбол. М: ФиС,78
19. Яхонтов Е. Р. , Кит Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,81

***Перечень интернет ресурсов:***

Министерство спорта РФ

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Министерство образования и науки РФ

<http://минобрнауки.рф/>

Российская Федерация баскетбола

[www.basket.ru](http://www.basket.ru)

## Приложения

*Приложение 1*

Учебный план-график распределения учебных часов  
на 2019-2020 учебный год  
группа НП-1

Виды тренировок	Кол-во часов в год	Период тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	Февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>I. Теория</b>	33	2,9	2,9	2,9	2,8	2,4	2,2	2,8	2,8	2,6	2,8	2,8	3,1
<b>II. ОФП</b>	88,9	8,7	8,7	8,7	7,3	6,2	6,1	7,3	7,2	6,6	7,2	7,2	7,7
<b>III. СФП</b>	53,7	11,6	5,8	11,6	2,8	2,4	2,6	2,8	2,8	2,6	2,8	2,8	3,1
<b>IV. ТТМ</b>	126,9	2,9	8,7	2,9	12,8	10,8	11	12,8	13	12	13	13	14
<b>V. Контрольные нормативы</b>													
<b>VI. Участие в соревнованиях</b>		<b>согласно календарного плана (вызова)</b>											
<b>ИТОГО</b>	<b>302,5</b>	<b>26,1</b>	<b>26,1</b>	<b>26,1</b>	<b>25,7</b>	<b>21,8</b>	<b>21,9</b>	<b>25,7</b>	<b>25,8</b>	<b>23,8</b>	<b>25,8</b>	<b>25,8</b>	<b>27,9</b>

Учебный план-график распределения учебных часов  
на 2019-2020 учебный год  
группа НП-2

Виды тренировок	Кол-во часов в год	Период тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	Февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>I. Теория</b>	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>II. ОФП</b>	81,7	7	7	7	7	5,4	7	7	7	5,8	7	7	7,5
<b>III. СФП</b>	81,9	7	7	7	7	5,5	7	7	7	6	7	7	7,4
<b>IV. ТТМ</b>	277,1	23,7	23,7	23,7	23,7	18	23,7	23,7	23,7	20,1	23,7	23,7	25,7
<b>V. Контрольные нормативы</b>													
<b>VI. Участие в соревнованиях</b>		согласно календарного плана (вызова)											
<b>ИТОГО</b>	<b>452,7</b>	<b>38,7</b>	<b>38,7</b>	<b>38,7</b>	<b>38,7</b>	<b>29,9</b>	<b>38,7</b>	<b>38,7</b>	<b>38,7</b>	<b>32,9</b>	<b>38,7</b>	<b>38,7</b>	<b>41,6</b>

Учебный план-график распределения учебных часов  
на 2019-2020 учебный год  
группа УТГ-1

Виды тренировок	Кол-во часов в год	Период тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	Февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>I. Теория</b>	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>II. ОФП</b>	96,5	8,3	8,7	8,3	8,3	6,1	7,2	7,8	8,3	8,3	7,8	8,7	8,7
<b>III. СФП</b>	100,6	8,6	9,1	8,6	8,6	6,5	7,4	8,2	8,6	8,6	8,2	9,1	9,1
<b>IV. ТТМ</b>	383,3	32,7	34,8	32,7	32,7	25,1	29,1	30,6	32,7	32,7	30,6	34,8	34,8
<b>V. Контрольные нормативы</b>													
<b>VI. Участие в соревнованиях</b>		согласно календарного плана (вызова)											
<b>ИТОГО</b>	<b>592,4</b>	<b>50,6</b>	<b>53,6</b>	<b>50,6</b>	<b>50,6</b>	<b>38,7</b>	<b>44,7</b>	<b>47,6</b>	<b>50,6</b>	<b>50,6</b>	<b>47,6</b>	<b>53,6</b>	<b>53,6</b>

Тренер-преподаватель по баскетболу

Н.А. Торопов

**Календарно-тематическое планирование  
на 2019-2020 учебный год  
группа НП-1**

сентябрь													
	2	4	6	9	11	13	16	18	20	23	25	27	30
<b>ОФП</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
отжимания	5		5	5		5	5	5	5			5	
прыжки в длину	10		10				5			5	5	5	5
прыжки на одной ноге		10		10		5		5	15				
бег с ускорением	10			10			10			10	15		10
приседания		5		5			5	5				5	
передвижение приставным шагом	5				10	10			10		5		5
прыжки в высоту		5			10		5			5			
бег с перекрестной постановкой ног			5		5			5				5	
бег		10	10		5	10		10		10	5	10	10
<b>СФП</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>
челночный бег		10		10	10	10		10	5	5	5	10	10
добивание мяча в щит а затем в корзину	10		10			10	5	10	5		5	10	10
прыжки через гимнастическую скамейку	10		10	5	10		5	5	5		5	5	5
повторные прыжки после приземления		5		5	5	10	10	5		10		10	
вырывание мяча из рук соперника		5	10		5			5	10		5		10
бег с высоким подниманием бедра	5	5	5	5	5		5	5		5	5	5	
переход от обычного бега к бегу с ускорением	10	10		10	5	5	10		10		10		5
бег с захлестом голени	5	5	5	5		5	5		5		5		
<b>ТТМ</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
штрафные броски	5		5								5		
броски с ближней дистанции	5			5		5				5			5
упражнение «змейка»		5					5						5
передача в двойках в движении			5		5						5		
передача в двойках на месте		5					5						
движение в защитной стойке								5					
игра один против одного						5			10			10	

упражнения на чувство и контроль мяча					5					5			
<b>Теория</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
Физическая культура и спорт в России					10							10	
Состояние и развитие баскетбола в России		10						10					
Гигиенические требования к занимающимся спортом				10			10						
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте			10							10			
Требования техники безопасности	10					10							10
октябрь													
	2	4	7	9	11	14	16	18	21	23	25	28	30
<b>ОФП</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
прыжки через скакалку	5				5	5	5		5		10		10
прыжки в глубину		5					5	5		5		5	
прыжки на одной ноге	5			10	5	15					5		5
бег с ускорением		10					10			15			
приседания	5			5			5		5		5		
передвижение приставным шагом		5	10		10	10				5		5	10
прыжки в высоту			10	5			5			5		10	
эстафеты с мячом	5	5	5					15	15				
бег	10	5	5	10	10			10	5		10	10	5
<b>СФП</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
челночный бег		10						10		10		5	
отталкивания от стены ладонями и пальцами одновременно			5		5				10			10	
прыжки через гимнастическую скамейку	5	5			5	5				5			
повторные прыжки после приземления				5			5		5				5
Ведение двух мячей одновременно правой и левой рукой					10			10	5		5		
прыжки с ноги на ногу		5		5							10	5	
переход от обычного бега к бегу с ускорением	10		10			10	10						5

подбрасывание и ловля мяча в движении	5		5	10		5	5			5	5		10
<b>ТТМ</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
Изучение техники остановки без мяча	5	5					10	5				5	10
броски с ближней дистанции		5		10	5				5	5	5		
передача мяча в стену	5					10		5		10	10	10	
передача в двойках в движении			10						15	10			10
передача в двойках на месте		10		10			10		10		10		
движение в защитной стойке	10		10		5	10		10				5	
игра один против одного		10		10			10			5	5		10
упражнения на чувство и контроль мяча	10		10		20	10		10				10	
<b>Теория</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
Физическая культура и спорт в России	10				10			10					
Состояние и развитие баскетбола в России				10						10			
Гигиенические требования к занимающимся спортом									10		10		
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте			10			10						10	
Требования техники безопасности		10					10						10
ноябрь													
	1	6	8	11	13	15	18	20	22	25	27	29	
<b>ОФП</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	
прыжки через скакалку		5		5		5	5	5			10		
прыжки в глубину	5	5	5				5	5		5		5	
прыжки на одной ноге	5				5	5			5		5		
бег с ускорением	5	10			5		10			10			
приседания				5		5		5	5		5		
передвижение приставным шагом			10		10	10						10	
прыжки в высоту				10						5	10	10	
эстафеты с мячом	5	10	10			5		15	10	5			
бег	10		5	10	10		10		10	5		5	
<b>СФП</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	



челночный бег	10	10		10		10		10		10		5	
отталкивания от стены ладонями и пальцами одновременно	10		10	5	5		10		5		10		
прыжки через гимнастическую скамейку	10			5	10	5	10			5	10		
повторные прыжки после приземления		10		10		5	5	5	10			10	
Ведение двух мячей одновременно правой и левой рукой		10	5		5	5	10	10	5	10		10	
прыжки с ноги на ногу		5	10		10	5		5	5		10	5	
переход от обычного бега к бегу с ускорением		5	10		10	10			5	10		10	
подбрасывание и ловля мяча в движении	10		5	10			5	10	10	5	10		
<b>ТТМ</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
Изучение техники остановки без мяча	5		5									5	
броски с ближней дистанции	5			5		5					5		
передача мяча в стену		5					5						
передача в двойках в движении			5		5							5	
передача в двойках на месте		5					5						
движение в защитной стойке								5					
игра один против одного						5			10				10
упражнения на чувство и контроль мяча					5						5		
<b>Теория</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
Физическая культура и спорт в России	10			10								10	
Состояние и развитие баскетбола в России			10			10				10			
Гигиенические требования к занимающимся спортом		10							10				
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте								10					10
Требования техники безопасности					10							10	
декабрь													
	2	4	6	9	11	13	16	18	20	23	25	27	30
<b>ОФП</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>30</b>
прыжки через скакалку			10	5			5	5			10		

прыжки в глубину	5						5			5		5	
прыжки на одной ноге					5					5	5		5
бег с ускорением	5	10		10	10		10			10			
приседания				5					5		5	5	
передвижение приставным шагом		5				10		5					10
прыжки в высоту						5	5			5		10	
эстафеты с мячом	15	10	10			10		10	10				10
бег			5	5	10			5	10		5	5	
<b>СФП</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
челночный бег	10			5						5			
отталкивания от стены ладонями и пальцами одновременно					5				5				5
прыжки через гимнастическую скамейку		5								5			
повторные прыжки после приземления				5				5					5
Ведение двух мячей одновременно правой и левой рукой			5				5		5		5		
прыжки с ноги на ногу			5					5					
переход от обычного бега к бегу с ускорением		5			5	10						10	
подбрасывание и ловля мяча в движении							5				5		
<b>ТТМ</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>40</b>
Изучение техники остановки без мяча	5	10	5			10	10	10	10		10	5	5
броски с ближней дистанции				10			5		5	5	5	15	
передача мяча в стену	10		10			5	15					5	
передача в двойках в движении		15	5	5	10			15		10	10		20
передача в двойках на месте	10	10		20		10		10	10	15	10	10	5
движение в защитной стойке	10		10		5	10							
игра один против одного					10	10	10		10	10			
упражнения на чувство и контроль мяча	10	10	10	10	20		5	10	10	5	10	10	10
<b>Теория</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
Физическая культура и спорт в России					10	10						10	
Состояние и развитие баскетбола в России			10						10		10		
Гигиенические требования к занимающимся спортом		10				10							10

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте				10			10	10				
Требования техники безопасности	10									10		
январь												
	10	13	15	17	20	22	24	27	29	31		
<b>ОФП</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>25</b>		
прыжки через скакалку						10			10	5		
прыжки в глубину		5	5	5	5			10				
прыжки на одной ноге	5	5			5		5			5		
бег с ускорением	10	10		5	10			5				
приседания			5			10		5	5			
передвижение приставным шагом							10			10		
прыжки в высоту		5	10		5							
эстафеты с мячом				15					10			
бег	10		5			5	10	5		5		
<b>СФП</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
челночный бег			10								5	
отталкивания от стены ладонями и пальцами одновременно		5		5								
прыжки через гимнастическую скамейку	5							5				
повторные прыжки после приземления	5				5						5	
Ведение двух мячей одновременно правой и левой рукой				5			5		10			
прыжки с ноги на ногу		5					5					
переход от обычного бега к бегу с ускорением					5			5				
подбрасывание и ловля мяча в движении						10						
<b>ТТМ</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>40</b>	<b>45</b>		
Изучение техники остановки без мяча	10	10	5	10	5	10					10	
броски с ближней дистанции	5		5			5	10	5			15	
передача мяча в стену		5			10	15						
передача в двойках в движении			20	15			5	10	10	10		

передача в двойках на месте	10	10	5	10	10		20	15		10
движение в защитной стойке		10			10					
игра один против одного	10	10				10		10	10	
упражнения на чувство и контроль мяча	10		10	10	10	5	10	5	20	
<b>Теория</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
Физическая культура и спорт в России		10								
Состояние и развитие баскетбола в России						10	10		10	
Гигиенические требования к занимающимся спортом			10							10
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте				10	10				10	
Требования техники безопасности	10							10		

**Календарно-тематическое планирование  
на 2019-2020 учебный год  
группа НП-2**

сентябрь													
	2	5	7	9	12	14	16	19	21	23	26	28	30
<b>ОФП</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>25</b>
отжимания	5		5	5		5		5	5			5	
прыжки в длину	10						5			5	5	5	5
прыжки на одной ноге		10						5	15				
бег с ускорением	10			10			10			10	15		10
приседания				5			5	5				5	
передвижение приставным шагом	5				10	10			10				
прыжки в высоту					10		5						
бег с перекрестной постановкой ног			5		5			5				5	
бег		10	10		5	10				10	5		10
<b>СФП</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
челночный бег		10		10	10	10		5		5	5		10
добивание мяча в щит а затем в корзину	10		10			10	5		5		5		10
прыжки через гимнастическую скамейку	10		5	5	10		5	5			5	5	
повторные прыжки после приземления		5		5		10	10	5		10		10	
вырывание мяча из рук соперника		5						5	5		5		
бег с высоким подниманием бедра	5		5				5	5		5	5	5	
переход от обычного бега к бегу с ускорением				10					5	5			
бег с захлестом голени			5				5		5				

<b>ТТМ</b>	<b>80</b>	<b>85</b>	<b>90</b>	<b>85</b>	<b>75</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>90</b>	<b>75</b>	<b>85</b>	<b>85</b>	<b>80</b>	<b>90</b>
штрафные броски	15	10	10	10	15	10	10	10	10	15	10	15	10
броски с ближней дистанции	20		30	20	30	5	20	10	20	10	15	5	20
упражнение «змеяка»	5	10		10	15	10	15	10	10	10		10	10
передача в двойках в движении	10	10	10	10		10	15	15		10	10	10	10
передача в двойках на месте	5	10	5	10	10	10		5	5	10	5	10	
движение в защитной стойке	5	5	10	5	5	5	10	10	15		10		20
игра один против одного	15	20	10	10		10		20		10	20	10	10
упражнения на чувство и контроль мяча	5	20	15	10		20	10	10	15	20	15	20	10
<b>Теория</b>		<b>10</b>			<b>10</b>				<b>10</b>			<b>15</b>	
Физическая культура и спорт в России					10								
Состояние и развитие баскетбола в России												10	
Гигиенические требования к занимающимся спортом									10				
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте		5											
Требования техники безопасности		5										5	
октябрь													
	3	5	7	10	12	14	17	19	21	24	26	28	31
<b>ОФП</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>25</b>
прыжки через скакалку	5		5	5		5		5	5			5	
прыжки в глубину	10						5			5	5	5	5
прыжки на одной ноге		10						5	15				
бег с ускорением	10			10			10			10	15		10
приседания				5			5	5				5	
передвижение приставным шагом	5				10	10			10				

прыжки в высоту					10		5						
эстафеты с мячом			5		5			5				5	
бег		10	10		5	10				10	5		10
<b>СФП</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
челночный бег		10		10	10	10		5		5	5		10
отталкивания от стены ладонями и пальцами одновременно	10		10			10	5		5		5		10
прыжки через гимнастическую скамейку	10		5	5	10		5	5			5	5	
повторные прыжки после приземления		5		5		10	10	5		10		10	
Ведение двух мячей одновременно правой и левой рукой		5						5	5		5		
прыжки с ноги на ногу	5		5				5	5		5	5	5	
переход от обычного бега к бегу с ускорением				10					5	5			
подбрасывание и ловля мяча в движении			5				5		5				
<b>ТТМ</b>	<b>80</b>	<b>85</b>	<b>90</b>	<b>85</b>	<b>75</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>90</b>	<b>75</b>	<b>85</b>	<b>85</b>	<b>80</b>	<b>90</b>
Изучение техники остановки без мяча	15	10	10	10	15	10	10	10	10	15	5	15	10
броски с ближней дистанции	20		30	20	30	5	20	10	20	10	15	5	20
передача мяча в стену	5	10		10	15	10	15	10	10	10		10	10
передача в двойках в движении	10	10	10	10		10	15	15		10	10	10	10
передача в двойках на месте	5	10	5	10	10	10		5	5	10		10	
движение в защитной стойке	5	5	10	5	5	5	10	10	15		10		20
игра один против одного	15	20	10	10		10		20		10	20	10	10
упражнения на чувство и контроль мяча	5	20	15	10		20	10	10	15	20	15	20	10
<b>Теория</b>		<b>10</b>			<b>10</b>				<b>10</b>			<b>15</b>	
Физическая культура и спорт в		10											

России													
Состояние и развитие баскетбола в России									10			15	
Гигиенические требования к занимающимся спортом				5									
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте													
Требования техники безопасности				5									
ноябрь													
	2	7	9	11	14	16	18	21	23	25	28	30	
<b>ОФП</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	
прыжки через скакалку	5		5	5		5		5	5			5	
прыжки в глубину	10						5			5	5	5	
прыжки на одной ноге		10						5	15				
бег с ускорением	10			10			10			10	15		
приседания				5			5	5				5	
передвижение приставным шагом	5				10	10			10				
прыжки в высоту					10		5						
эстафеты с мячом			5		5			5				5	
бег		10	10		5	10				10	5		
<b>СФП</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	
челночный бег		10		10	10	10		5		5	5		
отталкивания от стены ладонями и пальцами одновременно	10		10			10	5		5		5		
прыжки через гимнастическую скамейку	10		5	5	10		5	5			5	5	
повторные прыжки после приземления		5		5		10	10	5		10		10	
Ведение двух мячей одновременно правой и левой		5						5	5		5		



рукой													
прыжки с ноги на ногу	5		5				5	5		5	5	5	
переход от обычного бега к бегу с ускорением				10					5	5			
подбрасывание и ловля мяча в движении			5				5		5				
<b>ТТМ</b>	<b>80</b>	<b>85</b>	<b>90</b>	<b>85</b>	<b>75</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>90</b>	<b>75</b>	<b>85</b>	<b>85</b>	<b>80</b>	
Изучение техники остановки без мяча	15	10	10	10	15	10	10	10	10	15	5	15	
броски с ближней дистанции	20		30	20	30	5	20	10	20	10	15	5	
передача мяча в стену	5	10		10	15	10	15	10	10	10		10	
передача в двойках в движении	10	10	10	10		10	15	15		10	10	10	
передача в двойках на месте	5	10	5	10	10	10		5	5	10		10	
движение в защитной стойке	5	5	10	5	5	5	10	10	15		10		
игра один против одного	15	20	10	10		10		20		10	20	10	
упражнения на чувство и контроль мяча	5	20	15	10		20	10	10	15	20	15	20	
<b>Теория</b>		<b>10</b>			<b>10</b>				<b>10</b>			<b>15</b>	
Физическая культура и спорт в России		10											
Состояние и развитие баскетбола в России									10				
Гигиенические требования к занимающимся спортом													
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте					10								
Требования техники безопасности												15	
декабрь													
	2	5	7	9	12	14	16	19	21	23	26	28	30
<b>ОФП</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>25</b>
прыжки через скакалку	5		5	5		5		5	5			5	
прыжки в глубину	10						5			5	5	5	5

прыжки на одной ноге		10						5	15				
бег с ускорением	10			10			10			10	15		10
приседания				5			5	5				5	
передвижение приставным шагом	5				10	10			10				
прыжки в высоту					10		5						
эстафеты с мячом			5		5			5				5	
бег		10	10		5	10				10	5		10
<b>СФП</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
челночный бег		10		10	10	10		5		5	5		10
отталкивания от стены ладонями и пальцами одновременно	10		10			10	5		5		5		10
прыжки через гимнастическую скамейку	10		5	5	10		5	5			5	5	
повторные прыжки после приземления		5		5		10	10	5		10		10	
Ведение двух мячей одновременно правой и левой рукой		5						5	5		5		
прыжки с ноги на ногу	5		5				5	5		5	5	5	
переход от обычного бега к бегу с ускорением				10					5	5			
подбрасывание и ловля мяча в движении			5				5		5				
<b>ТТМ</b>	<b>80</b>	<b>85</b>	<b>90</b>	<b>85</b>	<b>75</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>90</b>	<b>75</b>	<b>85</b>	<b>85</b>	<b>80</b>	<b>90</b>
Изучение техники остановки без мяча	15	10	10	10	15	10	10	10	10	15	10	15	10
броски с ближней дистанции	20		30	20	30	5	20	10	20	10	15	5	20
передача мяча в стену	5	10		10	15	10	15	10	10	10		10	10
передача в двойках в движении	10	10	10	10		10	15	15		10	10	10	10
передача в двойках на месте	5	10	5	10	10	10		5	5	10	5	10	
движение в защитной стойке	5	5	10	5	5	5	10	10	15		10		20

игра один против одного	15	20	10	10		10		20		10	20	10	10
упражнения на чувство и контроль мяча	5	20	15	10		20	10	10	15	20	15	20	10
<b>Теория</b>		<b>10</b>			<b>10</b>				<b>10</b>			<b>15</b>	
Физическая культура и спорт в России									10				
Состояние и развитие баскетбола в России												15	
Гигиенические требования к занимающимся спортом		10											
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте					5								
Требования техники безопасности					5								
январь													
	9	11	13	16	18	20	23	25	27	30			
<b>ОФП</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>25</b>			
прыжки через скакалку	5		5	5		5		5	5				
прыжки в глубину	10						5			5			
прыжки на одной ноге		10						5	15				
бег с ускорением	10			10			10			10			
приседания				5			5	5					
передвижение приставным шагом	5				10	10			10				
прыжки в высоту					10		5						
эстафеты с мячом			5		5			5					
бег		10	10		5	10				10			
<b>СФП</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>25</b>			
челночный бег		10		10	10	10		5		5			
отталкивания от стены ладонями и пальцами одновременно	10		10			10	5		5				
прыжки через гимнастическую скамейку	10		5	5	10		5	5					
повторные прыжки после		5		5		10	10	5		10			

приземления										
Ведение двух мячей одновременно правой и левой рукой		5						5	5	
прыжки с ноги на ногу	5		5				5	5		5
переход от обычного бега к бегу с ускорением				10					5	5
подбрасывание и ловля мяча в движении			5				5		5	
<b>ТТМ</b>	<b>80</b>	<b>85</b>	<b>75</b>	<b>85</b>	<b>75</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>90</b>	<b>75</b>	<b>85</b>
Изучение техники остановки без мяча	15	10	10	10	15	10	10	10	10	15
броски с ближней дистанции	20		15	20	30	5	20	10	20	10
передача мяча в стену	5	10		10	15	10	15	10	10	10
передача в двойках в движении	10	10	10	10		10	15	15		10
передача в двойках на месте	5	10	5	10	10	10		5	5	10
движение в защитной стойке	5	5	10	5	5	5	10	10	15	
игра один против одного	15	20	10	10		10		20		10
упражнения на чувство и контроль мяча	5	20	15	10		20	10	10	15	20
<b>Теория</b>		<b>10</b>	<b>15</b>		<b>10</b>				<b>10</b>	
Физическая культура и спорт в России		10								
Состояние и развитие баскетбола в России			15							
Гигиенические требования к занимающимся спортом									10	
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте					5					
Требования техники безопасности					5					

**Календарно-тематическое планирование  
на 2019-2020 учебный год  
группа УТГ-1**

сентябрь																	
	3	4	6	7	10	11	13	14	17	18	20	21	24	25	27	28	
<b>ОФП</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	
отжимания			5	5		5	5	5	10					10	5	10	
подтягивания	10		10				5				5		5				
пресс		10				5		5							5		
бег с ускорением	10			10						10	15		10				
упражнения со штангой		5		5			5	5				5		5			
упражнения с гимнастической палкой					10				10				5				
бег по лестнице		5					5								5		
кросс			5		5			5				5				10	
подвижные игры		10	10		5	10		10		10		10	5	10	10	10	
<b>СФП</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>35</b>	
челночный бег		10		10	10			10		5		5	10		5	10	
добивание мяча в щит а затем в корзину	10					10	5				5			5		5	
комбинированные упражнения	10		10	5			5	5				5	5			5	
повторные прыжки после приземления				5	5	10		5		10		10			5		
вырывание мяча из рук соперника			10		5			5	10					10			
упражнения с гантелями	5				5					5		5			5	5	
переход от обычного бега к бегу с ускорением		10					5		10		10		5		5	5	
метание мячей		5				5	5		5		5			5		5	
<b>ТТМ</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>85</b>	<b>95</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>85</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>75</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>70</b>	

штрафные броски	10	20	10	15	10	15	10		10	10	15	15	10	20	10	10	
броски с ближней дистанции	10	5	10	15	20	10	10	20	20	20	20	10	10	5	20	10	
дальние броски	5	15	10	15	10	20	10	30	20		20	20	5	15	20		
тактика нападения	10	30	10		20	20	15	20				20	10	30			
тактика защиты	5		10	15			10		20	20			5		20		
игра в меньшинстве	5	10	5		10	10	15	10		20		10	5	10		10	
игра в большинстве	15		10			10	10		10			10	15		10	10	
Двусторонняя игра	30	10	20	30	20	5	5	10	10	10	20	5	30	10	10	30	
<b>Теория</b>			<b>10</b>				<b>10</b>			<b>15</b>	<b>10</b>						
Физическая культура и спорт в России			10														
Состояние и развитие баскетбола в России							10										
Гигиенические требования к занимающимся спортом										5							
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте										10							
Требования техники безопасности											10						

октябрь																		
	1	2	4	5	8	9	11	12	15	16	18	19	22	23	25	26	29	30
<b>ОФП</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
отжимания			5	5		5	5	5	10						5	10		
подтягивания			10				5				5		5				5	
пресс		10				5		5							5			
бег с ускорением	10			10							15		10				5	
упражнения со штангой		5		5			5	5				5		5				5
упражнения с гимнастической палкой					10				10				5				5	
бег по лестнице	10	5					5			10				10	5			
кросс			5		5			5				5				10	5	5
подвижные игры		10	10		5	10		10		10		10	5	10	10	10		10
<b>СФП</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>35</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
челночный бег		10		10	10			10		5		5	10		5	10	5	10
добывание мяча в щит а затем в корзину	10					10	5				5			5		5		
комбинированные упражнения	10		10	5			5	5				5	5			5		5
повторные прыжки после приземления				5	5	10		5		10		10			5			5
вырывание мяча из рук соперника			10		5			5	10					10			10	
упражнения с гантелями	5				5					5		5			5	5	5	
переход от обычного бега к бегу с ускорением		10					5		10		10		5		5	5		
метание мячей		5				5	5		5		5			5		5		
<b>ТТМ</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>85</b>	<b>95</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>85</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>75</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>70</b>	<b>95</b>	<b>95</b>
штрафные броски	10	20	10	15	10	15	10		10	10	15	15	10	20	10	10	10	15
броски с ближней дистанции	10	5	10	15	20	10	10	20	20	20	20	10	10	5	20	10	10	15
дальние броски	5	15	10	15	10	20	10	30	20		20	20	5	15	20		10	15
тактика нападения	10	30	10		20	20	15	20				20	10	30			15	
тактика защиты	5		10	15			10		20	20			5		20		10	15

игра в меньшинстве	5	10	5		10	10	15	10		20		10	5	10		10		
игра в большинстве	15		10			10	10		10			10	15		10	10		
Двусторонняя игра	30	10	20	30	20	5	5	10	10	10	20	5	30	10	10	30	40	30
<b>Теория</b>			<b>10</b>				<b>10</b>			<b>15</b>	<b>10</b>							
Физическая культура и спорт в России										5								
Состояние и развитие баскетбола в России			10							10								
Гигиенические требования к занимающимся спортом																		
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте											10							
Требования техники безопасности							10											



ноябрь																		
	1	2	5	6	8	9	12	13	15	16	19	20	22	23	26	27	29	30
<b>ОФП</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
отжимания			5	5		5	5	5	10					10	5	10		
подтягивания	10		10				5				5		5				5	
пресс		10				5		5							5			
бег с ускорением	10			10						10	15		10				5	
упражнения со штангой		5		5			5	5				5		5				5
упражнения с гимнастической палкой					10				10				5				5	
бег по лестнице		5					5								5			
кросс			5		5			5				5				10	5	5
подвижные игры		10	10		5	10		10		10		10	5	10	10	10		10
<b>СФП</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>35</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
челночный бег		10		10	10			10		5		5	10		5	10	5	10
добивание мяча в щит а затем в корзину	10					10	5				5			5		5		
комбинированные упражнения	10		10	5			5	5				5	5			5		5
повторные прыжки после приземления				5	5	10		5		10		10			5			5
вырывание мяча из рук соперника			10		5			5	10					10			10	
упражнения с гантелями	5				5					5		5			5	5	5	
переход от обычного бега к бегу с ускорением		10					5		10		10		5		5	5		
метание мячей		5				5	5		5		5			5		5		
<b>ТТМ</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>85</b>	<b>95</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>85</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>75</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>70</b>	<b>95</b>	<b>95</b>
штрафные броски	10	20	10	15	10	15	10		10	10	15	15	10	20	10	10	10	15
броски с ближней дистанции	10	5	10	15	20	10	10	20	20	20	20	10	10	5	20	10	10	15
дальние броски	5	15	10	15	10	20	10	30	20		20	20	5	15	20		10	15
тактика нападения	10	30	10		20	20	15	20				20	10	30			15	
тактика защиты	5		10	15			10		20	20			5		20		10	15

игра в меньшинстве	5	10	5		10	10	15	10		20		10	5	10		10		
игра в большинстве	15		10			10	10		10			10	15		10	10		
Двусторонняя игра	30	10	20	30	20	5	5	10	10	10	20	5	30	10	10	30	40	30
<b>Теория</b>			<b>10</b>				<b>10</b>			<b>15</b>	<b>10</b>							
Физическая культура и спорт в России			10															
Состояние и развитие баскетбола в России							10											
Гигиенические требования к занимающимся спортом										5								
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте										10								
Требования техники безопасности											10							

декабрь																	
	3	4	6	7	10	11	13	14	17	18	20	21	24	25	27	28	31
<b>ОФП</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>20</b>
отжимания			5	5		5	5	5	10					10	5	10	
подтягивания	10		10				5				5		5				5
пресс		10				5		5							5		
бег с ускорением	10			10						10	15		10				5
упражнения со штангой		5		5			5	5				5		5			
упражнения с гимнастической палкой					10				10				5				5
бег по лестнице		5					5								5		
кросс			5		5			5				5				10	5
подвижные игры		10	10		5	10		10		10		10	5	10	10	10	
<b>СФП</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>35</b>	<b>20</b>
челночный бег		10		10	10			10		5		5	10		5	10	5
добивание мяча в щит а затем в корзину	10					10	5				5			5		5	
комбинированные упражнения	10		10	5			5	5				5	5			5	

повторные прыжки после приземления				5	5	10		5		10		10			5		
вырывание мяча из рук соперника			10		5			5	10					10			10
упражнения с гантелями	5				5					5		5			5	5	5
переход от обычного бега к бегу с ускорением		10					5		10		10		5		5	5	
метание мячей		5				5	5		5		5			5		5	
<b>ТТМ</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>85</b>	<b>95</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>85</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>75</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>70</b>	<b>95</b>
штрафные броски	10	20	10	15	10	15	10		10	10	15	15	10	20	10	10	10
броски с ближней дистанции	10	5	10	15	20	10	10	20	20	20	20	10	10	5	20	10	10
дальние броски	5	15	10	15	10	20	10	30	20		20	20	5	15	20		10
тактика нападения	10	30	10		20	20	15	20				20	10	30			15
тактика защиты	5		10	15			10		20	20			5		20		10
игра в меньшинстве	5	10	5		10	10	15	10		20		10	5	10		10	
игра в большинстве	15		10			10	10		10			10	15		10	10	
Двусторонняя игра	30	10	20	30	20	5	5	10	10	10	20	5	30	10	10	30	40
<b>Теория</b>			<b>10</b>				<b>10</b>			<b>15</b>	<b>10</b>						
Физическая культура и спорт в России			10														
Состояние и развитие баскетбола в России							10										
Гигиенические требования к занимающимся спортом										5							
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте										10							
Требования техники безопасности											10						

январь														
	10	11	14	15	17	18	21	22	24	25	28	29	31	
<b>ОФП</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	
отжимания			5	5		5	5	5	10					

подтягивания	10		10				5				5		5
пресс		10					5		5				
бег с ускорением	10			10						10	15		10
упражнения со штангой		5		5			5	5				5	
упражнения с гимнастической палкой					10					10			5
бег по лестнице		5					5						
кросс			5		5			5				5	
подвижные игры		10	10		5	10		10		10		10	5
<b>СФП</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>20</b>
челночный бег		10		10	10			10		5		5	10
добывание мяча в щит а затем в корзину	10					10	5				5		
комбинированные упражнения	10		10	5			5	5				5	5
повторные прыжки после приземления				5	5	10		5		10		10	
вырывание мяча из рук соперника			10		5			5	10				
упражнения с гантелями	5				5					5		5	
переход от обычного бега к бегу с ускорением		10					5		10		10		5
метание мячей		5				5	5		5		5		
<b>ТТМ</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>85</b>	<b>95</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>85</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>75</b>	<b>90</b>	<b>90</b>
штрафные броски	10	20	10	15	10	15	10		10	10	15	15	10
броски с ближней дистанции	10	5	10	15	20	10	10	20	20	20	20	10	10
дальние броски	5	15	10	15	10	20	10	30	20		20	20	5
тактика нападения	10	30	10		20	20	15	20				20	10
тактика защиты	5		10	15			10		20	20			5
игра в меньшинстве	5	10	5		10	10	15	10		20		10	5
игра в большинстве	15		10			10	10		10			10	15
Двусторонняя игра	30	10	20	30	20	5	5	10	10	10	20	5	30
<b>Теория</b>			<b>10</b>				<b>10</b>			<b>15</b>	<b>10</b>		
Физическая культура и спорт в России			10										

Состояние и развитие баскетбола в России									10									
Гигиенические требования к занимающимся спортом												5						
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте												10						
Требования техники безопасности													10					

февраль																	
	1	4	5	7	8	11	12	14	15	18	19	21	22	25	26	28	29
<b>ОФП</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
отжимания			5	5		5	5	5	10						5		
подтягивания			10				5				5		5				
пресс		10				5		5							5		10
бег с ускорением	10			10							15		10			10	
упражнения со штангой		5		5			5	5				5		5			5
упражнения с гимнастической палкой					10				10				5				
бег по лестнице	10	5					5			10				10	5	10	5
кросс			5		5			5				5					
подвижные игры		10	10		5	10		10		10		10	5	10	10		10
<b>СФП</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>
челночный бег		10		10	10			10		5		5	10		5		10
добивание мяча в щит а затем в корзину	10					10	5				5			5		10	
комбинированные упражнения	10		10	5			5	5				5	5			10	
повторные прыжки после приземления				5	5	10		5		10		10			5		
вырывание мяча из рук соперника			10		5			5	10					10			
упражнения с гантелями	5				5					5		5			5	5	
переход от обычного бега к бегу с ускорением		10					5		10		10		5		5		10
метание мячей		5				5	5		5		5			5			5

<b>ТТМ</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>85</b>	<b>95</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>85</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>75</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>
штрафные броски	10	20	10	15	10	15	10		10	10	15	15	10	20	10	10	20
броски с ближней дистанции	10	5	10	15	20	10	10	20	20	20	20	10	10	5	20	10	5
дальние броски	5	15	10	15	10	20	10	30	20		20	20	5	15	20	5	15
тактика нападения	10	30	10		20	20	15	20				20	10	30		10	30
тактика защиты	5		10	15			10		20	20			5		20	5	
игра в меньшинстве	5	10	5		10	10	15	10		20		10	5	10		5	10
игра в большинстве	15		10			10	10		10			10	15		10	15	
Двусторонняя игра	30	10	20	30	20	5	5	10	10	10	20	5	30	10	10	30	10
<b>Теория</b>			<b>10</b>				<b>10</b>			<b>15</b>	<b>10</b>						
Физическая культура и спорт в России																	
Состояние и развитие баскетбола в России										10							
Гигиенические требования к занимающимся спортом			10														
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте							10										
Требования техники безопасности										5	10						

март																
	3	4	6	7	10	11	13	14	17	18	20	21	24	25	27	28
<b>ОФП</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>30</b>
отжимания			5	5		5	5	5	10						5	10
подтягивания			10				5				5		5			
пресс		10				5		5							5	
бег с ускорением	10			10							15		10			
упражнения со штангой		5		5			5	5				5		5		
упражнения с гимнастической палкой					10				10				5			
бег по лестнице	10	5					5			10				10	5	
кросс			5		5			5				5				10
подвижные игры		10	10		5	10		10		10		10	5	10	10	10

<b>СФП</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>35</b>
челночный бег		10		10	10			10		5		5	10		5	10
добивание мяча в щит а затем в корзину	10					10	5				5			5		5
комбинированные упражнения	10		10	5			5	5				5	5			5
повторные прыжки после приземления				5	5	10		5		10		10			5	
вырывание мяча из рук соперника			10		5			5	10					10		
упражнения с гантелями	5				5						5		5		5	5
переход от обычного бега к бегу с ускорением		10					5		10		10		5		5	5
метание мячей		5				5	5		5		5			5		5
<b>ТТМ</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>85</b>	<b>95</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>85</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>75</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>70</b>
штрафные броски	10	20	10	15	10	15	10		10	10	15	15	10	20	10	10
броски с ближней дистанции	10	5	10	15	20	10	10	20	20	20	20	10	10	5	20	10
дальние броски	5	15	10	15	10	20	10	30	20		20	20	5	15	20	
тактика нападения	10	30	10		20	20	15	20				20	10	30		
тактика защиты	5		10	15			10		20	20			5		20	
игра в меньшинстве	5	10	5		10	10	15	10		20		10	5	10		10
игра в большинстве	15		10			10	10		10			10	15		10	10
Двусторонняя игра	30	10	20	30	20	5	5	10	10	10	20	5	30	10	10	30
<b>Теория</b>			<b>10</b>				<b>10</b>			<b>15</b>	<b>10</b>					
Физическая культура и спорт в России										5						
Состояние и развитие баскетбола в России			10							10						
Гигиенические требования к занимающимся спортом																
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте											10					
Требования техники безопасности							10									

апрель																	
	1	3	4	7	8	10	11	14	15	17	18	21	22	24	25	28	29
<b>ОФП</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>20</b>
отжимания			5	5		5	5	5	10					10	5	10	
подтягивания	10		10				5				5		5				5
пресс		10				5		5							5		
бег с ускорением	10			10						10	15		10				5
упражнения со штангой		5		5			5	5				5		5			
упражнения с гимнастической палкой					10				10				5				5
бег по лестнице		5					5								5		
кросс			5		5			5				5				10	5
подвижные игры		10	10		5	10		10		10		10	5	10	10	10	
<b>СФП</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>35</b>	<b>20</b>
челночный бег		10		10	10			10		5		5	10		5	10	5
добивание мяча в щит а затем в корзину	10					10	5				5			5		5	
комбинированные упражнения	10		10	5			5	5				5	5			5	
повторные прыжки после приземления				5	5	10		5		10		10			5		
вырывание мяча из рук соперника			10		5			5	10					10			10
упражнения с гантелями	5				5					5		5			5	5	5
переход от обычного бега к бегу с ускорением		10					5		10		10		5		5	5	
метание мячей		5				5	5		5		5			5		5	
<b>ТТМ</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>85</b>	<b>95</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>85</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>75</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>70</b>	<b>95</b>
штрафные броски	10	20	10	15	10	15	10		10	10	15	15	10	20	10	10	10
броски с ближней дистанции	10	5	10	15	20	10	10	20	20	20	20	10	10	5	20	10	10
дальние броски	5	15	10	15	10	20	10	30	20		20	20	5	15	20		10
тактика нападения	10	30	10		20	20	15	20				20	10	30			15
тактика защиты	5		10	15			10		20	20			5		20		10
игра в меньшинстве	5	10	5		10	10	15	10		20		10	5	10		10	



игра в большинстве	15		10			10	10		10			10	15		10	10	
Двусторонняя игра	30	10	20	30	20	5	5	10	10	10	20	5	30	10	10	30	40
<b>Теория</b>			<b>10</b>				<b>10</b>			<b>15</b>	<b>10</b>						
Физическая культура и спорт в России			10														
Состояние и развитие баскетбола в России							10										
Гигиенические требования к занимающимся спортом										5							
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте										10							
Требования техники безопасности											10						

май																
	2	5	6	8	12	13	15	16	19	20	22	23	26	27	29	30
<b>ОФП</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>30</b>
отжимания			5	5		5	5	5	10					10	5	10
подтягивания	10		10				5				5		5			
пресс		10				5		5							5	
бег с ускорением	10			10						10	15		10			
упражнения со штангой		5		5			5	5				5		5		
упражнения с гимнастической палкой					10				10				5			
бег по лестнице		5					5								5	
кросс			5		5			5				5				10
подвижные игры		10	10		5	10		10		10		10	5	10	10	10
<b>СФП</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>35</b>
челночный бег		10		10	10			10		5		5	10		5	10
добивание мяча в щит а затем в корзину	10					10	5				5			5		5
комбинированные упражнения	10		10	5			5	5				5	5			5
повторные прыжки после приземления				5	5	10		5		10		10			5	
вырывание мяча из рук соперника			10		5			5	10					10		
упражнения с гантелями	5				5					5		5			5	5
переход от обычного бега к бегу с ускорением		10					5		10		10		5		5	5
метание мячей		5				5	5		5		5			5		5
<b>ТТМ</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>85</b>	<b>95</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>85</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>75</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>70</b>
штрафные броски	10	20	10	15	10	15	10		10	10	15	15	10	20	10	10
броски с ближней дистанции	10	5	10	15	20	10	10	20	20	20	20	10	10	5	20	10
дальние броски	5	15	10	15	10	20	10	30	20		20	20	5	15	20	
тактика нападения	10	30	10		20	20	15	20				20	10	30		
тактика защиты	5		10	15			10		20	20			5		20	

игра в меньшинстве	5	10	5		10	10	15	10		20		10	5	10		10
игра в большинстве	15		10			10	10		10			10	15		10	10
Двусторонняя игра	30	10	20	30	20	5	5	10	10	10	20	5	30	10	10	30
<b>Теория</b>			<b>10</b>				<b>10</b>			<b>15</b>	<b>10</b>					
Физическая культура и спорт в России			10													
Состояние и развитие баскетбола в России							10									
Гигиенические требования к занимающимся спортом										5						
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте										10						
Требования техники безопасности											10					

июнь																	
	2	3	5	6	9	10	13	16	17	19	20	23	24	26	27	30	
<b>ОФП</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	
отжимания			5	5		5	5	5	10						5	10	
подтягивания			10				5				5		5				
пресс		10				5		5							5		
бег с ускорением	10			10							15		10				
упражнения со штангой		5		5			5	5				5		5			
упражнения с гимнастической палкой					10				10				5				
бег по лестнице	10	5					5			10				10	5		
кросс			5		5			5				5				10	
подвижные игры		10	10		5	10		10		10		10	5	10	10	10	
<b>СФП</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>35</b>	
челночный бег		10		10	10			10		5		5	10		5	10	
добивание мяча в щит а затем в корзину	10					10	5				5			5		5	
комбинированные упражнения	10		10	5			5	5				5	5			5	

повторные прыжки после приземления				5	5	10		5		10		10			5		
вырывание мяча из рук соперника			10		5			5	10					10			
упражнения с гантелями	5				5					5		5			5	5	
переход от обычного бега к бегу с ускорением		10					5		10		10		5		5	5	
метание мячей		5				5	5		5		5			5		5	
<b>ТТМ</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>85</b>	<b>95</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>85</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>75</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>70</b>	
штрафные броски	10	20	10	15	10	15	10		10	10	15	15	10	20	10	10	
броски с ближней дистанции	10	5	10	15	20	10	10	20	20	20	20	10	10	5	20	10	
дальние броски	5	15	10	15	10	20	10	30	20		20	20	5	15	20		
тактика нападения	10	30	10		20	20	15	20				20	10	30			
тактика защиты	5		10	15			10		20	20			5		20		
игра в меньшинстве	5	10	5		10	10	15	10		20		10	5	10		10	
игра в большинстве	15		10			10	10		10			10	15		10	10	
Двусторонняя игра	30	10	20	30	20	5	5	10	10	10	20	5	30	10	10	30	
<b>Теория</b>			<b>10</b>				<b>10</b>				<b>15</b>	<b>10</b>					
Физическая культура и спорт в России											5						
Состояние и развитие баскетбола в России			10								10						
Гигиенические требования к занимающимся спортом																	
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте												10					
Требования техники безопасности							10										

июль																		
	1	3	4	7	8	10	11	14	15	17	18	21	22	24	25	28	29	31
<b>ОФП</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
отжимания			5	5		5	5	5	10						5	10		
подтягивания			10				5				5		5				5	

пресс		10				5		5						5				
бег с ускорением	10			10						15		10				5		
упражнения со штангой		5		5			5	5			5		5				5	
упражнения с гимнастической палкой					10				10				5				5	
бег по лестнице	10	5					5			10				10	5			
кросс			5		5			5				5				10	5	5
подвижные игры		10	10		5	10		10		10		10	5	10	10	10		10
<b>СФП</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>35</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
челночный бег		10		10	10			10		5		5	10		5	10	5	10
добивание мяча в щит а затем в корзину	10					10	5				5			5		5		
комбинированные упражнения	10		10	5			5	5				5	5			5		5
повторные прыжки после приземления				5	5	10		5		10		10			5			5
вырывание мяча из рук соперника			10		5			5	10					10				10
упражнения с гантелями	5				5					5		5			5	5	5	
переход от обычного бега к бегу с ускорением		10					5		10		10		5		5	5		
метание мячей		5				5	5		5		5			5		5		
<b>ТТМ</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>85</b>	<b>95</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>85</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>75</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>70</b>	<b>95</b>	<b>95</b>
штрафные броски	10	20	10	15	10	15	10		10	10	15	15	10	20	10	10	10	15
броски с ближней дистанции	10	5	10	15	20	10	10	20	20	20	20	10	10	5	20	10	10	15
дальние броски	5	15	10	15	10	20	10	30	20		20	20	5	15	20		10	15
тактика нападения	10	30	10		20	20	15	20				20	10	30				15
тактика защиты	5		10	15			10		20	20			5		20		10	15
игра в меньшинстве	5	10	5		10	10	15	10		20		10	5	10		10		
игра в большинстве	15		10			10	10		10			10	15		10	10		
Двусторонняя игра	30	10	20	30	20	5	5	10	10	10	20	5	30	10	10	30	40	30
<b>Теория</b>			<b>10</b>				<b>10</b>			<b>15</b>	<b>10</b>							
Физическая культура и спорт в России										5								

Состояние и развитие баскетбола в России			10							10							
Гигиенические требования к занимающимся спортом																	
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте											10						
Требования техники безопасности						10											

август																	
	1	4	5	6	7	11	12	14	15	18	19	21	22	25	26	28	29
<b>ОФП</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>20</b>
отжимания			5	5		5	5	5	10						5	10	
подтягивания			10				5				5		5				5
пресс		10				5		5							5		
бег с ускорением	10			10							15		10				5
упражнения со штангой		5		5			5	5				5		5			
упражнения с гимнастической палкой					10				10				5				5
бег по лестнице	10	5					5			10				10	5		
кросс			5		5			5				5				10	5
подвижные игры		10	10		5	10		10		10		10	5	10	10	10	
<b>СФП</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>35</b>	<b>20</b>
челночный бег		10		10	10			10		5		5	10		5	10	5
добивание мяча в щит а затем в корзину	10					10	5				5			5		5	
комбинированные упражнения	10		10	5			5	5				5	5			5	
повторные прыжки после приземления				5	5	10		5		10		10			5		
вырывание мяча из рук соперника			10		5			5	10					10			10
упражнения с гантелями	5				5					5		5			5	5	5
переход от обычного бега к бегу с		10					5		10		10		5		5	5	

ускорением																	
метание мячей		5				5	5		5		5			5		5	
<b>ТТМ</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>85</b>	<b>95</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>85</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>75</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>70</b>	<b>95</b>
штрафные броски	10	20	10	15	10	15	10		10	10	15	15	10	20	10	10	10
броски с ближней дистанции	10	5	10	15	20	10	10	20	20	20	20	10	10	5	20	10	10
дальние броски	5	15	10	15	10	20	10	30	20		20	20	5	15	20		10
тактика нападения	10	30	10		20	20	15	20				20	10	30			15
тактика защиты	5		10	15			10		20	20			5		20		10
игра в меньшинстве	5	10	5		10	10	15	10		20		10	5	10		10	
игра в большинстве	15		10			10	10		10			10	15		10	10	
Двусторонняя игра	30	10	20	30	20	5	5	10	10	10	20	5	30	10	10	30	40
<b>Теория</b>			<b>10</b>				<b>10</b>			<b>15</b>	<b>10</b>						
Физическая культура и спорт в России										5							
Состояние и развитие баскетбола в России			10							10							
Гигиенические требования к занимающимся спортом																	
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте											10						
Требования техники безопасности							10										