

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА КАМЫШЛОВСКОГО РАЙОНА

Принята педагогическим советом  
Протокол № 1 от 26.08.2025 г.

Утверждаю:  
Директор МКУ ДО СШ  
Камышловского района  
\_\_\_\_\_ О.А. Колясникова  
Приказ № 223 - О от 27.08.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО БАСКЕТБОЛУ**

Этап подготовки: спортивно-оздоровительный этап  
Срок реализации программы: 1 год

п. Октябрьский, 2025 г.

## Содержание

|                                                                                                                                                                                                                      |                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....                                                                                                                                                                                | 3                               |
| 1.1. Характеристика группы и вида спорта, его отличительные особенности.....                                                                                                                                         | 4                               |
| 1.2. Цель этапа подготовки: .....                                                                                                                                                                                    | 5                               |
| 1.3. Задачи этапа подготовки по годам обучения:.....                                                                                                                                                                 | 5                               |
| 1.4. Специфика организации тренировочного процесса.....                                                                                                                                                              | 6                               |
| 1.5. Структура система многолетней подготовки (этапы, уровни - низкий, средний, высокий) .....                                                                                                                       | 7                               |
| 1.6. Компетенции спортсмена (результат освоения программы). .....                                                                                                                                                    | 16                              |
| <b>II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b> .....                                                                                                                                                                                   | 18                              |
| 2.1. Минимальный возраст лиц для зачисления на спортивно-оздоровительный этап подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах по виду спорта.....                                           | 18                              |
| 2.3. План подготовки первого, второго и третьего года обучения .....                                                                                                                                                 | 19                              |
| 2.4. Планируемые показатели деятельности по виду спорта баскетбол (тренировочные, контрольные, основные) .....                                                                                                       | 20                              |
| 2.5. Объем индивидуальной спортивной подготовки. ....                                                                                                                                                                | 20                              |
| 2.6. Графическая структура годовичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....                                                                                                        | 20                              |
| <b>III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b> .....                                                                                                                                                                                 | 23                              |
| 3.1. Годовой план-график занятий (тематическое планирование) .....                                                                                                                                                   | 23                              |
| 3.2. Содержание по разделам подготовки. ....                                                                                                                                                                         | 26                              |
| 3.3. Структура занятия и регламент .....                                                                                                                                                                             | 32                              |
| 3.4. Средства тренировки (группы упражнений – общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные) .....                                                                                            | 32                              |
| 3.5. Методики работы (формирование, развитие, совершенствование) физических качеств .....                                                                                                                            | 35                              |
| 3.6. Методы работы (общепедагогические и специальные).....                                                                                                                                                           | 35                              |
| 3.7. План физкультурных и спортивных мероприятий формируемый организацией на основе Единого календарного плана муниципального образования, организации МКОУ ДОД ДЮСШ Камышловского района Свердловской области ..... | Ошибка! Закладка не определена. |
| <b>IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b> .....                                                                                                                                                              | 37                              |
| 4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы. ....                                                                                                                                | Ошибка! Закладка не определена. |
| 4.2. Виды контроля разделов подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные (разрядные) нормативы, по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля. ....                                  | 37                              |
| <b>V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ</b> .....                                                                                                                                                        | 40                              |
| <b>VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b> .....                                                                                                                                                                | 41                              |
| 6.1. Список литературы.....                                                                                                                                                                                          | 41                              |
| 6.2. Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики избранного вида спорта. ....                                                                                                                                | 42                              |
| 6.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в процессе подготовки.....                                                                                                                            | 42                              |

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная общеразвивающая программа составлена с учётом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

Федеральный закон от 30.04.2021 N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) "Об образовании в Российской Федерации";

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 г. N 579 "Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных спортивной подготовки";

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1006 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол"

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

Официальные правила баскетбола 2022, Утв. Центральным Бюро ФИБА Мис, Швейцария, 25 марта 2022 г. (действуют с 1 октября 2022 г.)

Данная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности является адаптированной учебной программой по баскетболу. Повышение количества двигательных единиц (ДЕ) детей осуществляется организацией в режиме дня качественного учебно-тренировочного процесса. Отличительной особенностью данной программы является определённое количество учебных недель в году (36 недель).

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Баскетбол зародился в Америке, и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной Баскетбольной Ассоциации. Баскетбол является и в России одной из популярных спортивных игр. Прогресс баскетбола наблюдается ежегодно. В стране открываются специализированные отделения по баскетболу в СШ, СДЮСШОР, направленные как на развитие массового детско-юношеского направления в спорте, так и на спорт высших достижений. Существуют и проблемы развития баскетбола, одна из которых – повышение качества учебно–тренировочного процесса в образовательных школах. Эта тенденция обусловлена высокими требованиями к двигательной и функциональной подготовленности учащихся

школ, основы которой должны закладываться с детского и юношеского возраста.

### **1.1. Характеристика группы и вида спорта, его отличительные особенности.**

Баскетбол – одна из самых популярных командных игр в нашей стране. В системе физического воспитания баскетбол приобрёл такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека. 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. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но, эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремлённо в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

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

**Естественность движений.** В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста.

**Коллективность действий.** Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товариществ, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».

**Соревновательный характер.** Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремлённости.

**Непрерывность и внезапность изменения условий игры.** Игровая обстановка меняется очень быстро и создаёт новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

**Высокая эмоциональность.** Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре.

**Самостоятельность действий.** Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.

**Этичность игры.** Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

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. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Этап начальной подготовки – это «фундамент» физкультурно-спортивной деятельности юного баскетболиста. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

### **1.2. Цель этапа подготовки:**

- создание условий для удовлетворения потребности двигательной активности ребёнка через занятия баскетболом;
- сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки.

### **1.3. Задачи этапа подготовки по годам обучения:**

**1 год:** всестороннее гармоническое развитие физических способностей; укрепление здоровья, закаливание организма; укрепление опорно-двигательного аппарата; воспитание специальных качеств, необходимых для

успешного овладения навыками игры (координация движений, быстрота, гибкость, ловкость, способность ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовые); формирование стойкого интереса к занятиям.

**2 год:** обучение основным приёмам техники игры (перемещения и стоек, ловли, передач, ведения мяча, броска мяча в кольцо); начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите; воспитание чувства ответственности, коллективизма, уважения к партнёру и сопернику.

**3 год:** выполнение нормативных требований по видам подготовки; привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола и стойкого интереса к занятиям баскетболом; первичный отбор способных к занятиям баскетболом детей.

В группах начальной подготовки юные баскетболисты изучают основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Стремятся к овладению техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в баскетбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола. Участвуют в товарищеских играх и в неофициальных турнирах по баскетболу, а также принимают участие в соревнованиях по ОФП, «Весёлые старты», в которых основной задачей является результат выступления. На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача.

#### **1.4. Специфика организации тренировочного процесса.**

Для реализации данной программы необходимы: спортивный зал для занятий баскетболом; спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, мячи баскетбольные, конструкции баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки); спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

##### **Формы организации занятий**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачёты, тестирования;
- конкурсы, викторины.

### **1.5. Структура система многолетней подготовки (этапы, уровни - низкий, средний, высокий)**

Основная цель программы – реализация учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки. Программный материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач.

#### **Обучающие:**

- ознакомить с историей развития баскетбола;
- освоить технику и тактику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- подготовить инструкторов и судей по баскетболу.

#### **Воспитывающие:**

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

#### **Развивающие:**

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой по баскетболу, 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.

Для более эффективной подготовки юных баскетболистов необходимо построить учебно-тренировочный процесс в 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 приёмов и их способов;
- повышение роли и объёма 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;

- повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности обучающихся спортивных школ 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.

Обучающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учётом 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.

Подготовка юных спортсменов предусматривает два направления: спортивно-оздоровительное, учебно-тренировочное, включающее три этапа: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (начальная спортивная подготовка), учебно-тренировочный этап (углублённая подготовка).

Актуальность программы - сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение к здоровому образу жизни средствами физической культуры и спорта, стойкое формирование у ребёнка потребности заниматься избранным видом спорта.

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол"**

| Этапы спортивной подготовки                          | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления перевода в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки                            | 3                                  | 8                                              | 15                            |
| Тренировочный этап (этап 5 спортивной специализации) |                                    | 11                                             | 10                            |
| Этап совершенствования спортивного мастерства        | не устанавливается                 | 13                                             | 6                             |
| Этап высшего спортивного мастерства                  | не устанавливается                 | 14                                             | не устанавливается            |
| Для спортивной дисциплины: "баскетбол 3х3"           |                                    |                                                |                               |
| Этап начальной подготовки                            | 3                                  | 8                                              | 15                            |
| Тренировочный этап (этап 5 спортивной специализации) |                                    | 11                                             | 8                             |

|                                               |                    |    |   |
|-----------------------------------------------|--------------------|----|---|
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не устанавливается | 14 | 6 |
| Этап высшего спортивного мастерства           | не устанавливается | 18 | 4 |

## Требования к объему тренировочного процесса

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                    |                |                                               |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|------------|----------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До двух лет                                        | Свыше двух лет |                                               |                                     |
| Количество часов в неделю    | 4,5                                | 6          | 10                                                 | 12             | 18                                            | 24                                  |
| Общее количество часов в год | 234                                | 312        | 520                                                | 624            | 936                                           | 1248                                |

## Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол"

| Виды подготовки                       | Этап начальной подготовки |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|---------------------------------------|---------------------------|------------|----------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                       | Один год                  | Свыше года | До двух лет                                        | Свыше двух лет |                                               |                                     |
| Общая физическая подготовка (%)       | 18-20                     | 16-18      | 14-16                                              | 12-14          | 10-12                                         | 10-12                               |
| Специальная физическая подготовка (%) | 12-14                     | 14-16      | 16-18                                              | 16-18          | 18-20                                         | 18-20                               |
| Техническая подготовка(%)             | 30-32                     | 28-30      | 24-26                                              | 20-22          | 12-14                                         | 12-14                               |
| Теоретическая подготовка(%)           | 7-10                      | 5-7        | 5-7                                                | 3-5            | 2-3                                           | 2-3                                 |
| Тактическая подготовка (%)            | 10-12                     | 12-14      | 16-18                                              | 16-18          | 20-22                                         | 20-22                               |
| Психологическая подготовка (%)        | 6-8                       | 6-8        | 8-10                                               | 8-10           | 12-14                                         | 12-14                               |
| Интегральная подготовка (%)           | 8-10                      | 10-12      | 16-18                                              | 18-20          | 22-24                                         | 22-24                               |

## Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол"

| Виды спортивных соревнований, игр | Этапы и годы спортивной подготовки |                                                    |                        |                                     |
|-----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------|
|                                   | Этап начальной подготовки          | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования | Этап высшего спортивного мастерства |

|                                            | До года | Свыше двух лет | До двух лет | Свыше двух лет | спортивного мастерства |    |
|--------------------------------------------|---------|----------------|-------------|----------------|------------------------|----|
| Контрольные                                | 1       | 1              | 3           | 3              | 5                      | 5  |
| Отборочные                                 | -       | -              | 1           | 1              | 1                      | 1  |
| Основные                                   | -       | -              | 3           | 3              | 3                      | 3  |
| Игры                                       | 20      | 20             | 40          | 50             | 60                     | 70 |
| Для спортивной дисциплины: "баскетбол 3х3" |         |                |             |                |                        |    |
| Контрольные                                | -       | -              | 10          | 10             | 5                      | 5  |
| Отборочные                                 | -       | -              | 1           | 1              | 1                      | 1  |
| Основные                                   | -       | -              | 3           | 3              | 5                      | 10 |
| Игры                                       | -       | -              | 15          | 20             | 15                     | 20 |

## Перечень тренировочных мероприятий

| № п/п                                                                 | Вид тренировочных мероприятий                                                                     | Предельная продолжительность мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) |                                                    |                                               |                                     | Число участников тренировочного мероприятия                     |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|                                                                       |                                                                                                   | Этап начальной подготовки и                                                                | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |                                                                 |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                                                                   |                                                                                            |                                                    |                                               |                                     |                                                                 |
| 1.1.                                                                  | Тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям                             | -                                                                                          | -                                                  | 21                                            | 21                                  | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2.                                                                  | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России   | -                                                                                          | 14                                                 | 18                                            | 21                                  |                                                                 |
| 1.3.                                                                  | Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям                      | -                                                                                          | 14                                                 | 18                                            | 18                                  |                                                                 |
| 1.4.                                                                  | Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -                                                                                          | 14                                                 | 14                                            | 18                                  |                                                                 |
| 2. Специальные тренировочные мероприятия                              |                                                                                                   |                                                                                            |                                                    |                                               |                                     |                                                                 |
| 2.1.                                                                  | Тренировочные мероприятия по общей физической или                                                 | -                                                                                          | 14                                                 | 18                                            | 18                                  | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих                  |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                  |                                    |   |                                                                                            |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | специальной физической подготовке                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                  |                                    |   | спортивную подготовку на определенном этапе                                                |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные мероприятия                                                                                                                                                                                                                            | -                                                                | До 14 дней                         |   | Участники соревнований                                                                     |
| 2.3. | Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования                                                                                                                                                                                                   | -                                                                | До 5 дней, но не более 2 раз в год |   | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования                             |
| 2.4. | Тренировочные мероприятия в каникулярный период                                                                                                                                                                                                                        | До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год | -                                  | - | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в организации, осуществляющие спортивную подготовку, а также образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта |                                                                  |                                    |   |                                                                                            |

## Влияние физических качеств на результативность

### Физические качества Уровень влияния

|              |   |
|--------------|---|
| Быстрота     | 3 |
| Сила         | 2 |
| Выносливость | 2 |
| Координация  | 3 |
| Гибкость     | 1 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

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

| № п/п Упражнения                               |                                             | Единица измерения | Норматив         |         |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------|------------------|---------|
|                                                |                                             |                   | мальчики         | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                             |                   |                  |         |
| 1.1.                                           | Бег на 30 м                                 | с                 | не более<br>6,9  | 7,1     |
| 1.2.                                           | Челночный бег 3х10 м                        | с                 | не более<br>10,3 | 10,6    |
| 1.3.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см                | не менее<br>110  | 105     |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                             |                   |                  |         |
| 2.1.                                           | Прыжок вверх с места со взмахом руками      | см                | не менее<br>20   | 16      |

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе  
спортивной специализации) по виду спорта "баскетбол"**

| № п/п Упражнения                                                                    | Единица измерения                  | Норматив        |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------|---------|
|                                                                                     |                                    | мальчики        | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки                                            |                                    |                 |         |
| 1.1. Бег на 30 м                                                                    | с                                  | не более<br>6,0 | 6,2     |
| 1.2. Челночный бег 3х10 м                                                           | с                                  | не более<br>9,3 | 9,5     |
| 1.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                    | см                                 | не менее<br>130 | 120     |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: "баскетбол 3х3" |                                    |                 |         |
| 2.1. Бег на 30 м                                                                    | с                                  | не более<br>5,5 | 5,8     |
| 2.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                 | количество раз                     | не менее<br>18  | 9       |
| 2.3. Челночный бег 3х10 м                                                           | с                                  | не более<br>8,7 | 9,1     |
| 2.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                    | см                                 | не менее<br>160 | 145     |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки                                      |                                    |                 |         |
| 3.1. Скоростное ведение мяча 20 м                                                   | с                                  | не более<br>10  | 10,7    |
| 3.2. Прыжок вверх с места со взмахом руками                                         | см                                 | не менее<br>35  | 30      |
| 3.3. Челночный бег на дистанции 28 м за 40 с                                        | м                                  | не менее<br>183 | 168     |
| 3.4. Техническое мастерство                                                         | Обязательная техническая программа |                 |         |

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для**

## зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "баскетбол"

| № п/п Упражнения                                               | Единица измерения                  | Норматив<br>юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|---------------------|
| 1. Нормативы общей физической подготовки                       |                                    |                               |                     |
| 1.1. Бег на 30 м                                               | с                                  | не более<br>4,7               | 5,0                 |
| 1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу            | количество раз                     | не менее<br>36                | 15                  |
| 1.3. Челночный бег 3х10 м                                      | с                                  | не более<br>7,2               | 8,0                 |
| 1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами               | см                                 | не менее<br>215               | 180                 |
| 1.5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз                     | не менее<br>49                | 43                  |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки                 |                                    |                               |                     |
| 2.1. Скоростное ведение мяча 20 м                              | с                                  | не более<br>8,6               | 9,4                 |
| 2.2. Прыжок вверх с места со взмахом руками                    | см                                 | не менее<br>46                | 40                  |
| 2.3. Челночный бег на дистанции 28 м за 40 с м                 |                                    | не менее<br>232               | 205                 |
| 2.4. Техническое мастерство                                    | Обязательная техническая программа |                               |                     |

## Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта "баскетбол"

| № п/п Упражнения                                                                | Единица измерения | Норматив<br>юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------|---------------------|
| 1. Нормативы общей физической подготовки                                        |                   |                               |                     |
| 1.1. Бег на 30 м                                                                | с                 | не более<br>4,7               | 5,0                 |
| 1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                             | количество раз    | не менее<br>36                | 15                  |
| 1.3. Челночный бег 3х10 м                                                       | с                 | не более<br>7,2               | 8,0                 |
| 1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                | см                | не менее<br>215               | 180                 |
| 1.5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                  | количество раз    | не менее<br>49                | 43                  |
| 2. Нормативы общей физической подготовки спортивной дисциплины: "баскетбол 3х3" |                   |                               |                     |
| 2.1. Бег на 30 м                                                                | с                 | не более<br>4,3               | 5,1                 |
| 2.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                             | количество раз    | не менее<br>44                | 17                  |
| 2.3. Челночный бег 3х10 м                                                       | с                 | не более<br>7,1               | 8,2                 |

|                                                |                                                           |                                    |              |     |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------|-----|
| 2.4.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами               | см                                 | не менее 240 | 195 |
| 2.5.                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз                     | не менее 48  | 43  |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки |                                                           |                                    |              |     |
| 3.1.                                           | Скоростное ведение мяча 20 м                              | с                                  | не более 8   | 8,9 |
| 3.2.                                           | Прыжок вверх с места со взмахом руками                    | см                                 | не менее 49  | 45  |
| 3.3.                                           | Челночный бег на дистанции 28 м за 40 с                   |                                    | не менее 249 | 221 |
| 3.4.                                           | Техническое мастерство                                    | Обязательная техническая программа |              |     |

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки**

| № п/п                                      | Наименование                                                                   | Единица  |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1.                                         | Барьер легкоатлетический                                                       | штук     |
| 2.                                         | Гантели массивные от 1 до 5 кг                                                 | комплект |
| 3.                                         | Доска тактическая                                                              | штук     |
| 4.                                         | Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора) | комплект |
| 5.                                         | Корзина для мячей                                                              | штук     |
| 6.                                         | Мяч баскетбольный                                                              | штук     |
| 7.                                         | Мяч волейбольный                                                               | штук     |
| 8.                                         | Мяч набивной (медицинбол)                                                      | штук     |
| 9.                                         | Мяч теннисный                                                                  | штук     |
| 10.                                        | Мяч футбольный                                                                 | штук     |
| 11.                                        | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами                               | штук     |
| 12.                                        | Свисток                                                                        | штук     |
| 13.                                        | Секундомер                                                                     | штук     |
| 14.                                        | Скакалка                                                                       | штук     |
| 15.                                        | Скамейка гимнастическая                                                        | штук     |
| 16.                                        | Стойка для обводки                                                             | штук     |
| 17.                                        | Утяжелитель для ног                                                            | комплект |
| 18.                                        | Утяжелитель для рук                                                            | комплект |
| 19.                                        | Фишки (конусы)                                                                 | штук     |
| 20.                                        | Эспандер резиновый ленточный                                                   | штук     |
| Для спортивной дисциплины: "баскетбол 3х3" |                                                                                |          |
| 21.                                        | Мяч баскетбольный                                                              | штук     |

### **Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

| Этапы спортивной подготовки |                   |                   |                   |                           |                         |                                                    |                         |            |
|-----------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|---------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------|------------|
| № п/п                       | Наименование      | Единица измерения | Расчетная единица | Этап начальной подготовки |                         | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         |            |
|                             |                   |                   |                   | количество                | срок эксплуатации (лет) | количество                                         | срок эксплуатации (лет) | количество |
| 1.                          | Мяч баскетбольный | штук              | на занимающегося  | -                         | -                       | 1                                                  | 1                       | 1          |

### **Обеспечение спортивной экипировкой**

#### **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

Этапы спортивной подготовки

| № п/п | Наименование                                    | Единица измерения | Расчетная единица | Этап начальной подготовки |                         | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|-------|-------------------------------------------------|-------------------|-------------------|---------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
|       |                                                 |                   |                   | количество                | срок эксплуатации (лет) | количество                                         | срок эксплуатации (лет) | количество                                    | срок эксплуатации (лет) | количество                          | срок эксплуатации (лет) |
| 1.    | Гольфы                                          | пар               | на занимающегося  | -                         | -                       | 2                                                  | 1                       | 2                                             | 1                       | 3                                   | 1                       |
| 2.    | Костюм ветрозащитный                            | штук              | на занимающегося  | -                         | -                       | 1                                                  | 2                       | 1                                             | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 3.    | Костюм спортивный парадный                      | штук              | на занимающегося  | -                         | -                       | -                                                  | -                       | -                                             | -                       | 1                                   | 2                       |
| 4.    | Кроссовки для баскетбола                        | пар               | на занимающегося  | -                         | -                       | 2                                                  | 1                       | 2                                             | 1                       | 3                                   | 1                       |
| 5.    | Кроссовки легкоатлетические                     | пар               | на занимающегося  | -                         | -                       | 1                                                  | 1                       | 1                                             | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 6.    | Майка                                           | штук              | на занимающегося  | -                         | -                       | 4                                                  | 1                       | 4                                             | 1                       | 6                                   | 1                       |
| 7.    | Носки                                           | пар               | на занимающегося  | -                         | -                       | 2                                                  | 1                       | 4                                             | 1                       | 6                                   | 1                       |
| 8.    | Полотенце                                       | штук              | на занимающегося  | -                         | -                       | -                                                  | -                       | -                                             | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 9.    | Сумка спортивная                                | штук              | на занимающегося  | -                         | -                       | -                                                  | 1                       | 2                                             | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 10.   | Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник) | компл.ект         | на занимающегося  | -                         | -                       | 1                                                  | 1                       | 2                                             | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 11.   | Фиксатор коленного сустава (наколенник)         | компл.ект         | на занимающегося  | -                         | -                       | 1                                                  | 1                       | 2                                             | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 12.   | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)    | компл.ект         | на занимающегося  | -                         | -                       | -                                                  | -                       | 2                                             | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 13.   | Футболка                                        | штук              | на занимающегося  | -                         | -                       | 2                                                  | 1                       | 3                                             | 1                       | 4                                   | 1                       |

|                                                        |      |                         |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------------|------|-------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 Шапка<br>4. спортивная                               | штук | на<br>занимаю<br>щегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1 Шорты<br>5. спортивны<br>е (трусы<br>спортивны<br>е) | штук | на<br>занимаю<br>щегося | - | - | 3 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
| 1 Шорты<br>6. эластичны<br>е (тайсы)                   | штук | на<br>занимаю<br>щегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |

### 1.6. Компетенции спортсмена (результат освоения программы).

Результатом освоения программы является:

- овладение основами техники игры;
- выполнение спортивного разряда;
- участие в соревнованиях;
- оздоровление в оздоровительном лагере;
- медицинский контроль.

Ожидаемые результаты и формы подведения итогов программы:

- сохранность контингента;
- рост уровня развития физических качеств;
- освоение основных приёмов и навыков игры в баскетбол;
- освоение комплекса навыков и умений индивидуальной игры в баскетбол (уметь - точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, работать в защите и в нападении)
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся. По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

**Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России; особенности развития избранного вида спорта; педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности

их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды; возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- психофункциональные особенности собственного организма; индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок; правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их; вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; организовывать и проводить самостоятельные занятия;

- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой; составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.

#### **Владеть:**

#### **Специальная физическая подготовка баскетболистов**

| Год обучения | Высота подскока (см) |    | Бег 20 м (с) |     | Бег 40 с (м) |        | Бег 300 м (мин) |      |
|--------------|----------------------|----|--------------|-----|--------------|--------|-----------------|------|
|              | М                    | Д  | М            | Д   | М            | Д      | М               | Д    |
| 1 год        | 30                   | 28 | 4,2          | 4,5 | 4 п 15       | 4 п    | 1,16            | 1,20 |
| 2 год        | 32                   | 32 | 4,0          | 4,3 | 5 п          | 4 п 20 | 1,07            | 1,15 |
| 3 год        | 35                   | 35 | 3,9          | 4,0 | 5 п 20       | 5 п 10 | 55,5            | 1,00 |

#### **Техническая подготовка баскетболистов**

| Год обучения | Передвижения в защитной стойке (с) |      | Скоростное ведение (с, попадания) |      | Передача мяча (с, попадания) |      | Дистанционные броски ( % ) |    | Штрафные броски ( % ) |     |
|--------------|------------------------------------|------|-----------------------------------|------|------------------------------|------|----------------------------|----|-----------------------|-----|
|              | М                                  | Д    | М                                 | Д    | М                            | Д    | М                          | Д  | М                     | Д   |
| 1 год        | 10,1                               | 10,3 | 15,0                              | 15,3 | 14,2                         | 14,5 | 28                         | 28 | 30                    | 30- |
| 2 год        | 10,0                               | 10,2 | 14,9                              | 15,1 | 14,0                         | 14,4 | 30                         | 30 | 35                    | 35  |
| 3 год        | 9,8                                | 10   | 14,7                              | 15,0 | 14,0                         | 14,3 | 35                         | 35 | 50                    | 45  |

#### **Сформировать ценностное отношение:**

В области воспитания:

- адаптация ребёнка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

**В области физического воспитания:**

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;-
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в

баскетбол.

## **II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Минимальный возраст лиц для зачисления на спортивно-оздоровительный этап подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах по виду спорта.**

Учебная программа по баскетболу предназначена для детей 5-11 классов и рассчитана на год обучения.

| Этап подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Оптимальная наполняемость групп (человек) | Максимальное кол-во чел в группе |
|-----------------|------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------|
| СОГ             | 1 год                              | 11                                                | 15 - 20                                   | 25                               |

Количество часов в неделю / год реализация дополнительных общеразвивающих программ по видам спорта в МКУ ДО СШ Камышловского района 36 недель учебно-тренировочных занятий.

| Вид спорта | Этапный норматив          | СОГ весь период |
|------------|---------------------------|-----------------|
| баскетбол  | количество часов в неделю | 50              |
|            | количество часов в год    | 2300            |

### **2.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта (теоретическая, практическая – общая и специальная, техническая, тактическая, инструкторская и судейская, соревновательная, медико-восстановительная, контрольная, ) %**

| Год обучения | Возраст учащихся, лет | Кол-во учащихся в учебной группе, чел. | Кол-во тренировочных занятий в неделю | Общий объем подготовки(час.)<br>Кол-во часов в неделю | Уровень спортивной подготовленности                       |
|--------------|-----------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 1 год        | 11-12                 | 15-20                                  | 2                                     | 276/6                                                 | Выполнение норм по физической и технической подготовке(не |

|       |       |       |   |       |                                                                                 |
|-------|-------|-------|---|-------|---------------------------------------------------------------------------------|
|       |       |       |   |       | менее 30% всех видов)                                                           |
| 2 год | 13-14 | 15-20 | 2 | 276/6 | Выполнение норм по физической и технической подготовке(не менее 40% всех видов) |
| 3 год | 15-17 | 15-20 | 2 | 276/6 | Выполнение норм по физической и технической подготовке(не менее 50% всех видов) |

### Соотношение объёмов физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

| Виды подготовки            | Этап начальной подготовки |       |       |
|----------------------------|---------------------------|-------|-------|
|                            | 1 год                     | 2 год | 3 год |
| 1.Теоретическая            | 3                         | 5     | 4     |
| 2.Практическая:            |                           |       |       |
| Общая физическая           | 25                        | 15    | 10    |
| Специальная физическая     | 15                        | 20    | 20    |
| Техническая                | 20                        | 20    | 21    |
| Тактическая                | 15                        | 15    | 15    |
| Игровая                    | 9                         | 10    | 15    |
| Инструкторская и судейская | -                         | 2     | 2     |
| Соревновательная           | 6                         | 6     | 6     |
| Медико-восстановительная   | 3                         | 3     | 3     |
| Контрольная                | 4                         | 4     | 4     |

### 2.3. План подготовки первого, второго и третьего года обучения

| Разделы подготовки            | Этап начальной подготовки, часы |       |       |
|-------------------------------|---------------------------------|-------|-------|
|                               | 1 год                           | 2 год | 3 год |
| 1. Теоретическая              | 4                               | 8     | 8     |
| 2. Практическая (игровая)     | 16                              | 20    | 22    |
| ОФП                           | 30                              | 46    | 46    |
| СФП                           | 22                              | 50    | 46    |
| 3. Техническая                | 18                              | 38    | 40    |
| 4. Тактическая                | 8                               | 32    | 31    |
| 5. Инструкторская и судейская | -                               | 2     | 3     |
| 6. Соревновательная           | -                               | 6     | 6     |
| 7. Медико-восстановительная   | 2                               | 2     | 2     |
| 8. Контрольная                | 8                               | 12    | 12    |

|               |            |            |            |
|---------------|------------|------------|------------|
| <b>ИТОГО:</b> | <b>276</b> | <b>216</b> | <b>216</b> |
|---------------|------------|------------|------------|

## **2.4. Планируемые показатели деятельности по виду спорта баскетбол (тренировочные, контрольные, основные)**

| Показатели    | Этап начальной подготовки |         |         |
|---------------|---------------------------|---------|---------|
|               | 1 год                     | 2 год   | 3 год   |
| Тренировочные | 1                         | 1 - 3   | 1 - 3   |
| Контрольные   | 1 - 3                     | 3 - 5   | 3 - 5   |
| Основные      | 1                         | 3       | 3       |
| <b>ИТОГО:</b> | 10                        | 10 - 15 | 15 - 20 |

## **2.5. Объем индивидуальной спортивной подготовки.**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта баскетбол допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса. Спортивная подготовка осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки: этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

## **2.6. Графическая структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования. Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. В программе даны примерные планы-графики подготовки на каждый учебный год. Каждый большой годичный макроцикл для групп начальной подготовки и 1-го года занятий в учебно-тренировочных группах содержит 3 цикла, для более старших баскетболистов - 4 цикла. Каждый цикл завершается соревнованиями, в том числе и в период каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа. В связи с этим для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы общеподготовительными, специально подготовительными, предсоревновательными и соревновательными.

В общеподготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных - увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательных - задачи физической подготовки решаются только специализированными баскетбольными средствами.

В разделе «Тренировочные задания» представлены блоки, рекомендуемые для занятий различной направленности, и сформулированы методические установки, которых следует придерживаться при определении преимущественной тренировочной направленности тех или иных упражнений.

| Этапы, периоды,<br>годового цикла | Количество недель | Виды подготовки |            |             |             |           |        |             |           |        |                                          | Инструкторская и судейская практика | Количество соревнований | Контрольные испытания | Восстановительные мероприятия | Итого за год, часов |
|-----------------------------------|-------------------|-----------------|------------|-------------|-------------|-----------|--------|-------------|-----------|--------|------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|-----------------------|-------------------------------|---------------------|
|                                   |                   | Теоретическая   | Физическая |             | Техническая |           |        | Тактическая |           |        | Интегральная, в т.ч. контрольные<br>игры |                                     |                         |                       |                               |                     |
|                                   |                   |                 | Общая      | Специальная | Всего       | Нападение | Защита | Всего       | Нападение | Защита |                                          |                                     |                         |                       |                               |                     |
| 1                                 | 2                 | 3               | 4          | 5           | 6           | 7         | 8      | 9           | 10        | 11     | 12                                       | 13                                  | 14                      | 15                    | 16                            | 17                  |
| Спортивно-оздоровительный этап    |                   |                 |            |             |             |           |        |             |           |        |                                          |                                     |                         |                       |                               |                     |
| Подготовительный период           | 14                | 2               | 27         | 28          | 26          | 13        | 13     | 21          | 11        | 10     | 15                                       | 3                                   | -                       | 6                     | 10                            | 185                 |
| Соревновательный период           | 18                | 4               | 9          | 18          | 28          | 14        | 14     | 42          | 21        | 21     | 15                                       | 5                                   | 23                      | 4                     | 18                            | 216                 |
| Переходный период                 | 1                 | -               | 30         | 12          | 6           | 3         | 3      | -           | -         | -      | 6                                        | -                                   | -                       | -                     | 8                             | 62                  |

### III.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Годовой план-график занятий (тематическое планирование)

Для СОГ 1 года обучения 6ч/неделя

| Раздел подготовки                              | Часы       | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       |
|------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| I.ТЕОРИЯ                                       |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1.Физическая культура и спорт в РФ             | 1          |           |           | 1         |           |           |           |           |           |           |
| 2.Баскетбол в РФ                               | 1          |           |           |           | 1         |           |           |           |           |           |
| 3.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль   | 2          | 1         |           |           | 1         |           |           |           |           |           |
| 4.Физиологические основы спортивной тренировки | 1          |           | 1         |           |           |           |           |           |           |           |
| 5.Основы техники и тактики баскетбола          | 3          |           |           |           |           | 1         | 1         |           | 1         |           |
| 6.Правила игры в баскетбол                     | 2          |           |           |           |           |           |           | 1         |           | 1         |
| <b>Итого часов:</b>                            | <b>10</b>  |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| II.ПРАКТИКА                                    |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1.Общая физическая подготовка                  | 64         | 7         | 7         | 6         | 7         | 7         | 7         | 9         | 7         | 7         |
| 2.Специальная физическая подготовка            | 18         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 3.Техническая подготовка                       | 86         | 10        | 10        | 11        | 8         | 10        | 9         | 9         | 10        | 9         |
| 4.Тактическая подготовка                       | 24         | 2         | 3         | 3         | 2         | 3         | 3         | 2         | 3         | 3         |
| 5.Игровая, соревновательная подготовка         | 10         | 1         | 1         | 2         | 2         | 2         | 2         |           |           |           |
| 6.Инструкторская и судейская практика          | -          | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         |
| 7.Контрольные нормативы                        | 4          | 2         |           |           |           |           |           |           |           | 2         |
| <b>Итого часов:</b>                            | <b>206</b> | 24        |           |           |           |           |           |           |           | 23        |
|                                                |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| <b>Всего часов:</b>                            | <b>276</b> | <b>25</b> | <b>24</b> | <b>25</b> | <b>23</b> | <b>25</b> | <b>24</b> | <b>23</b> | <b>23</b> | <b>24</b> |

**Для СОГ 2 года обучения 6ч/неделя**

| Раздел подготовки                              | Часы       | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
|------------------------------------------------|------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|
| <b>I.ТЕОРИЯ</b>                                |            |          |         |        |         |        |         |      |        |     |
| 1.Физическая культура и спорт в РФ             | 1          |          | 1       |        |         |        |         |      |        |     |
| 2.Баскетбол в РФ                               | 1          |          | 1       |        |         |        |         |      |        |     |
| 3.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль   | 2          | 1        |         |        |         | 1      |         |      |        |     |
| 4.Физиологические основы спортивной тренировки | 2          | 1        |         |        |         |        |         | 1    |        |     |
| 5.Основы техники и тактики баскетбола          | 4          |          | 1       |        | 1       |        | 1       |      |        | 1   |
| 6.Правила игры в баскетбол                     | 4          | 1        |         | 1      |         | 1      |         |      | 1      |     |
| <b>Итого часов:</b>                            | <b>15</b>  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |
| <b>II.ПРАКТИКА</b>                             |            |          |         |        |         |        |         |      |        |     |
| 1.Общая физическая подготовка                  | 50         | 6        | 6       | 5      | 5       | 5      | 5       | 6    | 6      | 6   |
| 2.Специальная физическая подготовка            | 20         | 2        | 2       | 2      | 2       | 2      | 3       | 3    | 2      | 2   |
| 3.Техническая подготовка                       | 74         | 6        | 9       | 9      | 10      | 9      | 8       | 8    | 7      | 8   |
| 4.Тактическая подготовка                       | 25         | 3        | 3       | 3      | 3       | 2      | 3       | 2    | 3      | 3   |
| 5.Игровая соревновательная подготовка          | 25         | 3        | 2       | 3      | 2       | 3      | 3       | 3    | 3      | 3   |
| 6.Инструкторская и судейская практика          | 3          | -        | -       | 1      | -       | -      | -       | 1    | 1      | -   |
| 7.Контрольные нормативы                        | 4          | 2        |         |        |         |        |         |      |        | 2   |
| <b>Итого часов:</b>                            | <b>206</b> |          |         |        |         |        |         |      |        |     |
|                                                |            |          |         |        |         |        |         |      |        |     |
| <b>Всего часов:</b>                            | <b>276</b> | 25       | 25      | 24     | 23      | 23     | 23      | 24   | 24     | 25  |

**Для СОГ 3 года обучения 6ч/неделя**

| Раздел подготовки                               | Часы       | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
|-------------------------------------------------|------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|
| <b>I. ТЕОРИЯ</b>                                |            |          |         |        |         |        |         |      |        |     |
| 1. Физическая культура и спорт в РФ             | 1          |          | 1       |        |         |        |         |      |        |     |
| 2. Баскетбол в РФ                               | 1          |          | 1       |        |         |        |         |      |        |     |
| 3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль   | 2          | 1        |         |        |         | 1      |         |      |        |     |
| 4. Физиологические основы спортивной тренировки | 2          | 1        |         |        |         |        |         | 1    |        |     |
| 5. Основы техники и тактики баскетбола          | 4          |          | 1       |        | 1       |        | 1       |      |        | 1   |
| 6. Правила игры в баскетбол                     | 4          | 1        |         | 1      |         | 1      |         |      | 1      |     |
| <b>Итого часов:</b>                             | <b>14</b>  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |
| <b>II. ПРАКТИКА</b>                             |            |          |         |        |         |        |         |      |        |     |
| 1. Общая физическая подготовка                  | 47         | 5        | 5       | 5      | 5       | 5      | 5       | 6    | 6      | 5   |
| 2. Специальная физическая подготовка            | 20         | 2        | 2       | 3      | 2       | 2      | 3       | 3    | 2      | 2   |
| 3. Техническая подготовка                       | 64         | 5        | 7       | 9      | 9       | 7      | 7       | 7    | 7      | 6   |
| 4. Тактическая подготовка                       | 29         | 3        | 3       | 3      | 3       | 3      | 3       | 3    | 4      | 4   |
| 5. Игровая, соревновательная подготовка         | 34         | 4        | 3       | 4      | 4       | 4      | 4       | 4    | 4      | 3   |
| 6. Инструкторская и судейская практика          | 4          |          | 1       |        |         | 1      | 1       |      | 1      |     |
| 7. Контрольные нормативы                        | 4          | 2        |         |        |         |        |         |      |        | 2   |
| <b>Итого часов:</b>                             | <b>206</b> |          |         |        |         |        |         |      |        |     |
| <b>Всего часов:</b>                             | <b>276</b> | 24       | 24      | 24     | 24      | 24     | 24      | 24   | 25     | 23  |

### **3.2.Содержание по разделам подготовки.**

#### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовки спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить баскетболистов осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовками как элемент практических знаний.

#### **Вводное занятие.**

Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Инструктаж по технике безопасности.

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

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

#### **2. Баскетбол в России.**

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

#### **3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль**

Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, пульс, сон, аппетит, работоспособность). Режим дня, режим питания. Значение витаминов и микроэлементов. Простудные и инфекционные заболевания у спортсменов и их профилактика. Закаливание спортсменов. Травматизм в процессе занятий баскетболом, оказание первой доврачебной помощи при ушибах, переломах. Дневник самоконтроля спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях баскетболом. Режим дня во время соревнований. Питание во время соревнований. Антидопинговые правила.

#### **4. Физиологические основы спортивной тренировки.**

Понятие о процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение

тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

### **5. Основы техники и тактики игры в баскетбол.**

Понятие о технике игры. Понятие о тактике. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры.

Анализ технических приемов и тактических действий. Единство техники и тактики. Планирование учебно-тренировочного процесса. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность. Анализ технических приемов и тактических действий.

### **6. Правила игры в баскетбол.**

Права и обязанности игроков. Форма игроков. Состав команды, продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и спорный бросок. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи, ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Судейская терминология. Роль соревнований в спортивной подготовке баскетболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.

### **Практическая подготовка**

#### **1. Общая физическая подготовка**

- строевые упражнения (построения и перестроения, виды размыканий, повороты на месте и ходьбе);
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств;
- лазание по гимнастической стенке и скамейке;
- ходьба и бег по пересеченной местности;
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30, метров, кросс до 2000 метров
- подвижные игры и эстафеты;
- сопутствующие виды спорта: стритбол;
- спортивные игры: волейбол, баскетбол, мини-футбол.

#### **2. Специальная физическая подготовка**

- упражнения для развития скоростно-силовых качеств (ускорения на отрезках, челночный бег, бег за лидером, разновидности прыжков);

- упражнения для выполнения бросков (ходьба и прыжки на руках в упоре лёжа, имитация броска с амортизатором, метание мячей различного веса и размера на дальность и точность, броски по кольцу в различных вариантах и комбинациях),

- упражнения на развитие ловкости (подбрасывание и ловля мяча, жонглирование мячами, прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта, ведение мячей одновременно двумя руками, комбинированные упражнения с бегом, прыжками и работой с мячом);

- 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 (скоростно-силовая, специальная).

### **3. Техническая подготовка.**

| Приемы игры                                         | Этапы начальной подготовки |         |
|-----------------------------------------------------|----------------------------|---------|
|                                                     | 1-й год                    | 2-3 год |
| 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 рукой в прыжке                     |                            | +       |
| Ловля мяча одной рукой при встречном движении       |                            | +       |
| Ловля мяча одной рукой при поступательном движении  |                            | +       |
| Ловля мяча одной рукой при движении сбоку           |                            | +       |
| Передача мяча двумя руками сверху                   | +                          | +       |
| Передача мяча двумя руками от плеча (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 руками 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 рукой от головы                                      |   | + |
| Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)                          |   | + |
| Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)                             |   | + |
| Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)                             |   | + |
| Передача мяча одной рукой с места                                        | + | + |
| Передача мяча одной рукой в движении                                     |   | + |
| Передача мяча одной рукой в прыжке                                       |   | + |
| Передача мяча одной рукой (встречные)                                    |   | + |
| Передача мяча одной рукой (поступательные)                               |   | + |
| Передача мяча одной рукой на одном уровне                                |   | + |
| Передача мяча одной рукой (сопровождение)                                |   | + |
| 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 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  |   | + |

#### 4. Тактическая подготовка.

##### Тактика нападения

| Приемы игры                          | Этапы начальной подготовки |           |
|--------------------------------------|----------------------------|-----------|
|                                      | 1 год                      | 2 – 3 год |
| 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 |       |
|-------------------------------------------|----------------------------|-------|
|                                           | 1-й                        | 2-3-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. Игровая, соревновательная подготовка**

На этапе начальной подготовки предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты», соревнования по кроссу, тематические спортивные праздники) и специализированные соревнования (первенство школы, первенства района, первенства ДЮСШ).

Юные спортсмены уже с этапа начальной подготовки участвуют в контрольных играх, в конце этапа принимают участие в городских и межрайонных матчевых встречах. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Общие и родительские собрания. Проведение соревнований «Веселые старты», посещение турниров и матчей с участием спортсменов групп спортивного совершенствования.

## **6. Инструкторская и судейская практика.**

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

Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений. Вспомогательная беседа по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.

## **7. Контрольные нормативы**

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. и формы записи. Показатели развития.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год в ноябре и апреле учебного года. Обучающихся аттестуют по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

### **3.3. Структура занятия и регламент**

Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью от 1-го до 2-х часов с перерывами, в зависимости от возрастной группы и задач этапа обучения. Продолжительность академического часа – 45 минут.

1 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа;

2 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа;

3 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа.

Учебно-тренировочные занятия по структуре состоят из вводно-подготовительной части, которая предусматривает подготовку организма занимающихся к основной работе тренировочного занятия.

Основная часть – предусматривает решение основных учебно-тренировочных задач поставленных перед занимающимися на конкретном учебно-тренировочном занятии.

В заключительной части занятия происходит постепенное снижение физической нагрузки на организм занимающихся. Подводятся итоги занятия.

### **3.4. Средства тренировки (группы упражнений – общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные)**

#### **Общеподготовительные упражнения**

***Строевые упражнения.*** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

***Упражнения для рук и плечевого пояса.*** Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

***Упражнения для ног.*** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; 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 в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекалывание груза. Лазание по лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. 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, лопатках. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий».** С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис в волейбол.

**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. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кроссовая подготовка на различные дистанции. Плавание. Ходьба на лыжах.

#### **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.** Стибание 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 верёвочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

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

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

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, 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 (скоростно-силовая, специальная).

#### **Соревновательные.**

Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований.

Соревнования для групп начальной подготовки представляют собой товарищеские игры или турниры по упрощённым правилам, подвижные игры с элементами баскетбола («Два квадрата», «Баскетбольный обстрел», «Овладей мячом соперника», «Весёлые старты» т.п.). Кроме того, следует уделять внимание работе с родителями и совместным мероприятиям.

### **3.5. Методики работы (формирование, развитие, совершенствование) физических качеств**

Тренировочный процесс протекает более успешно, если соблюдаются следующие методические правила: изучение нового материала следует проводить в период наибольшей активности занимающихся, на фоне их повышенной работоспособности; к повторению и совершенствованию изученных приёмов и действий целесообразно приступать после изучения нового материала; упражнения должны сменяться в такой последовательности, чтобы мышечные напряжения чередовались с расслаблением, статические усилия с динамическими и т.д.; при развитии физических качеств соблюдать такую последовательность: скоростные упражнения, силовые упражнения, упражнения на развитие выносливости; упражнения на точность и координацию движений предшествуют упражнениям, требующим больших или длительных мышечных напряжений.

### **3.6. Методы работы (общепедагогические и специальные)**

Для более быстрого и качественного формирования двигательного навыка используют различные приёмы, способы, подходы, которые в комплексе составляют методику обучения.

Все **общепедагогические методы** обучения разделяют на три группы: словесные, наглядные и практические, воздействуя таким образом на слуховую, зрительную и двигательную анализаторы. На разных этапах обучения их применяют в разнообразных сочетаниях и соотношениях.

**Словесные методы** составляют основу обучения. Наиболее широко используются объяснения, подсчёт, указания, команды, оценки техники, разбор и анализ, пересказ задания, а также беседы и лекции. Яркие,

выразительные словесные приёмы, грамотные и понятные, точные и краткие стимулируют активность, повышают интерес, способствуют пониманию сути изучаемого движения.

**Наглядные методы** включают показ и наглядные пособия: видеоманитофонные записи, кинограммы, плакаты с рисунками, схемы, таблицы.

Показ – основное средство наглядности. Поэтому так высоки требования к профессиональному владению техникой всех видов игровой деятельности самим педагогом.

**Практические методы** предусматривают непосредственное выполнение занимающимися изучаемого движения либо в целом, либо по частям, в зависимости от сложности.

Все **специальные методы** тренировки разделяют на: равномерный, переменный, повторный, интервальный, контрольный, соревновательный, круговой и игровой.

**Равномерный метод** характеризуется длительным и непрерывным выполнением циклических упражнений с относительно равномерной интенсивностью. Чаще всего этот метод используют для развития выносливости, выполняя нагрузку с невысокой интенсивностью

**Переменный метод** предусматривает достаточно длительное выполнение упражнений с переменной, плавно изменяющейся во всём диапазоне интенсивностью – от слабой до максимальной, - без жёсткого дозирования сочетаний нагрузки и отдыха.

**Повторный метод** заключается в повторном выполнении ускорений, обязательно сильной или максимальной, интенсивностью и регламентированной продолжительностью. Интервал отдыха между повторениями чаще всего определяют по самочувствию занимающегося, чтобы очередное ускорение выполнять именно с заданной интенсивностью.

**Интервальный метод** характеризуется многократным повторением дистанции с высокой интенсивностью при строгой регламентации интервалов отдыха между отдельными ускорениями или их сериями.

**Контрольный метод** является средством контроля за уровнем подготовленности и оперативного управления тренировочным процессом в течении годичного цикла. Его используют в процессе многолетней подготовки, включая в комплекс контрольных упражнений на ранних этапах общеподготовительные, а с ростом квалификации все более специализированные упражнения.

**Соревновательный метод** предусматривает подготовительную направленность соревнований. Этот метод играет важную роль в совершенствовании техники, тактики, приобретении опыта борьбы с различными соперниками.

**Круговой метод** – это применение комплекса упражнений, каждое из которых выполняют на «станции» при передвижении лыжника по кругу. На

каждой «станции» обычно регламентируют продолжительность нагрузки, задают интенсивность и устанавливают интервал отдыха.

**Игровой метод** предусматривает применение игр, игровых упражнений, которые повышают эмоциональность занятий, увеличивают интерес, развивают потребность и желание дальнейшего совершенствования. Эта форма необходима в работе с юными баскетболистами.

#### **IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

##### **4.1. Виды контроля разделов подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные (разрядные) нормативы, по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний - умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена. Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся в отделение баскетбола и текущий учет – на протяжении всего периода обучения. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце годичного цикла подготовки, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки баскетболистов позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления на соревнованиях (командный и индивидуальный результат);
- выполнения контрольных упражнений по различным видам подготовки.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям баскетболом и участия в соревнованиях осуществляется медицинским работником ДЮСШ, врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений. Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся. Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май). Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки);
- викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья»;
- контрольные и товарищеские игры - первенства школы, района.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

Перевод в группу следующего года обучения осуществляется при условии положительной динамики показателей общей и специальной физической подготовленности, количественного объема освоения программы, участия в соревнованиях и выполнения спортивных разрядов.

Контрольные испытания (программные требования) определяют качество учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах подготовки и уровень их подготовленности:

- усвоение изученного материала;
- результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели;
- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (ноябрь) и в конце учебного года (апрель). Контроль подготовленности баскетболистов необходимо вести с учетом их биологического возраста, неодинакового развития детей с разной длиной тела.

***Требования к знаниям и умениям занимающихся после 1 года обучения:***

Должен знать: теоретические вопросы в соответствии с тематическим планом, основные термины и понятия изученных технических приемов.

Должен уметь: выполнять перемещения в стойке баскетболиста; остановку

двумя шагами и прыжком; выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи; бросать мяч в корзину одной рукой от груди с места; владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости и направления движения.

***Требования к знаниям и умениям занимающихся после 2 года обучения:***

Должен знать: теоретические вопросы в соответствии с тематическим планом, основные термины и понятия изученных технических приемов

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

***Требования к знаниям и умениям занимающихся после 3 года обучения:***

Должен знать: теоретические вопросы в соответствии с тематическим планом, основные термины и понятия изученных технических приемов

Должен уметь: выполнять броски мяча в корзину одной рукой после 2-х шагов; владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру; вырывать и выбивать мяч и др. в соответствии с планом спортивной подготовки.

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП**

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности учащихся отделения баскетбола за основу контрольно-

переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы федеральных стандартов спортивной подготовки.

### СОГ (1 года обучения)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)      | Норматив |         |
|---------------------------------|-------------------------------------|----------|---------|
|                                 |                                     | мальчики | девочки |
| Быстрота                        | Бег на 20 м                         | 4,5 с    | 4,7 с   |
|                                 | Скоростное ведение мяча 20 м        | 11,0 с   | 11,4 с  |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места              | 130 см   | 115 см  |
|                                 | Прыжок вверх с места со взмахом рук | 24 см    | 20 см   |

### СОГ (2 и 3 года обучения)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)      | Норматив    |             |
|---------------------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|
|                                 |                                     | мальчики    | девочки     |
| Быстрота                        | Бег на 20 м                         | 4,0 с       | 4,3 с       |
|                                 | Скоростное ведение мяча 20 м        | 10,0 с      | 10,7 с      |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места              | 180 см      | 160 см      |
|                                 | Прыжок вверх с места со взмахом рук | 35 см       | 30 см       |
| Выносливость                    | Челночный бег 40 с на 28 м          | 183 м       | 168 м       |
|                                 | Бег 600 м                           | 1 мин. 55 с | 2 мин. 10 с |
| Техническое мастерство          | Обязательная техническая программа  |             |             |

## **V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

| № 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          | 4                  |
| 2                                          | Мяч баскетбольный                                                              | штук              | 30                 |
| 3                                          | Доска тактическая                                                              | штук              | 2                  |
| 4                                          | Мяч набивной (медицинбол)                                                      | штук              | 15                 |
| 5                                          | Свисток                                                                        | штук              | 4                  |
| 6                                          | Секундомер                                                                     | штук              | 4                  |
| 7                                          | Стойка для обводки                                                             | штук              | 20                 |
| 8                                          | Фишки (конусы)                                                                 | штук              | 30                 |
| 9                                          | Гантели массивные от 1 до 5 кг                                                 | комплект          | 3                  |
| 10                                         | Корзина для мячей                                                              | штук              | 2                  |
| 11                                         | Мяч волейбольный                                                               | штук              | 15                 |

|    |                                                  |          |    |
|----|--------------------------------------------------|----------|----|
| 12 | Мяч теннисный                                    | штук     | 10 |
| 13 | Мяч футбольный                                   | штук     | 5  |
| 14 | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук     | 4  |
| 15 | Скакалка                                         | штук     | 20 |
| 16 | Скамейка гимнастическая                          | штук     | 4  |
| 17 | Утяжелитель для ног                              | комплект | 10 |
| 18 | Утяжелитель для рук                              | комплект | 10 |
| 19 | Эспандер резиновый ленточный                     | штук     | 20 |
| 20 | Манишки (цветные)                                | штук     | 18 |

## VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 6.1. Список литературы.

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2015.-352 с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2016.- 100 с.
3. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 2015.-60 с.
4. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2016
5. Здоровый образ жизни: реабилитация, физическая культура и спорт в Условиях Крайнего Севера и Сибири. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. – Омск: СибГАФК, 2017, ч. II – 184 с.
6. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2015.-176 с.Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2015.-136с.
7. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов исузов физической культуры.-М.: СпорткадемПресс, 2002.- 279 с.
8. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
9. Проблемы развития физической культуры и спорта в Условиях Сибири и Крайнего Севера. Сборник научных статей. -Омск: СибГАФК, 1995.-176 с.
10. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».- Ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
11. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.
12. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских Спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984.

13. 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. – 100 с.
14. Баскетбол-навыки и упражнения. Краузе, Джерри В. пер. сангл – М. АСТ: Астрель, 2006 г.
15. Осипов Р.Л., Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскетбол). Учебное пособие – КГПИ им В.И. Ленина, Киров 1990. 102 с.
16. Жаровцев В.В. Бандаков М.П. и др. Обучение баскетбольным упражнениям.
17. Методические рекомендации. КГПИ им В.И. Ленина. Киров 1995. 78 с.
18. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. Для студентов высших педагогических учебных заведений. – М.: «Академия», 2001. -520

## **6.2. Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики избранного вида спорта.**

## **6.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в процессе подготовки**

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

Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>

Российская федерация баскетбола [www.russiabasket.ru](http://www.russiabasket.ru)