

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | тема | страница |
| І. | Общие положения | 4 |
| II. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной  подготовки | 4 |
| 2.1 | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы  обучающихся, наполняемость групп | 4 |
| 2.2 | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 5 |
| 2.3 | Виды(формы) обучения ,применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 5 |
| 2.4 | Годовой учебно-тренировочный план | 5 |
| 2.5 | Календарный план воспитательной работы | 6 |
| 2.6 | План мероприятий ,направленный на предотвращение допинга в спорте и  Борьбу с ним | 8 |
| 2.7 | Инструкторская и судейская практика | 8 |
| 2.8 | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применении восстановительных средств | 10 |
| III. | Система контроля | 11 |
| 3.1 | Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях | 12 |
| 3.2 | Оценка результата освоения Программы | 13 |
| 3.3 | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц,проходящихспортивнуюподготовку,погодамиэтапамспортивнойподготовки | 13 |
| IV | Рабочая программа по виду спорта«баскетбол» | 14 |
| 4.1 | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому  этапу спортивной подготовки | 14 |
| 4.2 | Учебно-тематический план | 44 |
| V | Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта  «баскетбол» | 44 |
| VI | Условия реализации дополнительной образовательной программы  Спортивной подготовки | 45 |
| 6.1 | Материально-технические условия реализации Программы | 45 |
| 6.2 | Кадровые условия реализации Программы | 46 |
| 6.3 | Учебно-информационное обеспечение Программы | 47 |
| VII | Приложения | 48 |

**І.Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» (далее–Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта«баскетбол » с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»,утвержденнымприказомМинспортаРоссииот16ноября2022г.N1006(далее –ФССП).

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

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки баскетболистов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

* Формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
* Отбор одарённых спортсменов для дальнейшей специализации и ипрохождения спортивной подготовки по виду спорта;
* Ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
* Получение спортсменами знаний в области баскетбола, освоение правилитактики ведения игры, изучение и истории баскетбола ,опыта мастеров прошлых лет;
* Формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания наосновезнанияособенностейспортивнойтренировкииметодикфизическойподготовки;
* Систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническими тактическим арсеналом во врем регулярных волевых качеств привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
* Повышение работоспособности юных спортсменов ,расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
* Осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд области, города;
* Подготовка и числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по баскетболу.
  1. **Характеристика дополнительнойобразовательной программы спортивной подготовки**
  2. **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся ,наполняемость групп**

Таблица1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки(лет) | Возрастные границы лиц ,проходящих  Спортивную подготовку(лет) | Минимальнаянаполняемость(человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 15 |
| Учебно-тренировочный этап(этап  спортивной специализации) | 3-5 | 11 | 12 |
| Этап совершенствования  спортивного мастерства | Не ограничивается | 14 | 6 |

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Соотношение объёмов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлены в таблице№2.

Таблица2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапныйнорматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной  подготовки | | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной  специализации) | | Этап совершенствованияспортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свышегода | До трех лет | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 8-14 | 12-18 | 16-24 | 20-32 |
| Общее количество  часов в год | 234-312 | 312-416 | 416-728 | 624-936 | 832-1248 | 1040-1664 |

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

1. учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные),в том числе с использованием дистанционных технологий;
2. учебно-тренировочные мероприятия (по подготовке к спортивным соревнованиями специальныеучебно-тренировочныемероприятияПриложение1).
3. Спортивные соревнования(Приложение 2);
4. самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
5. контрольные мероприятия;
6. инструкторская и судейская практики;
7. медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.
   1. Годовой учебно-тренировочный план

Тренировочный процесс по баскетболу рассчитан на 52 недели в год, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

На основании годового учебно-тренировочного плана(Приложение3),утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается исходя из астрономического часа (60минут) с учетом возрастных особенностей и этапа(периода) подготовки занимающихся и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки-2часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов; на этапе совершенствования спортивногомастерства-4 часов;

на этапе высшего спортивного мастерства-4часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятии в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

* 1. Календарный план воспитательной работы

Таблица3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки  проведения |
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня,в рамках которых предусмотрено:   * Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорт и терминологии, принятой в виде спорта; * Приобретении навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи (или)помощника секретаря спортивных соревнований; * приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; * формирование уважительного отношения к   решениям спортивных судей. | В течение года |
| 1.2 | Инструкторскаяпрактика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:   * освоение навыков организации проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; * составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; * формирование навыков наставничества; * формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; * формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| 2. | Здоровье сбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий ,направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:   * формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта ,спортивных фестивалей(написание положений, требований, регламентов к организации проведению мероприятий, ведение протоколов); * подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни и средствами | В течение года |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:  - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима(продолжительности учебно-тренировочного процесса ,периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки ,оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических  кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государс твенных символов(герб,  флаг, гимн),готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развитии я вида спорта в современном обществе ,легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на  соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:   * физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях ,спортивных соревнованиях ,в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия),награждения на указанных мероприятиях;   тематических физкультурно-спортивных праздниках ,организуемых в том числе организацией,  реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая | Семинары, мастер-классы, показательные | В течение |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | подготовка(формированиеуменийинавыков,способствующихдостижениюспортивныхрезультатов) | Выступления для обучающихся, направленные на:   * формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; * развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитании толерантности и взаимоуважения; * правомерное поведение болельщиков; * расширение общего кругозора юных спортсменов; | года |

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача. Для занимающихся разработан план антидопинговых мероприятий, представленный в таблице№4, преследующий следующие цели:

* + Предупреждение применения допинга в спорте;
  + Основы антидопинговой политики;
  + увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по не применению допинга в спорте.

План антидопинговых мероприятий

Таблица№4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание мероприятия | Форма  проведения | Сроки  реализации |
| 1 | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | Прохождениеонлайн-курса, получение  сертификата | 1развгод |
| 2 | Информирование спортсменов о  запрещенных веществах, субстанциях и методах | Лекции, беседы, индивидуальные консультации.  Информированиеспортсменов о запрещенных веществах,субстанциях и методах | Октябрь-Ноябрь,  согласно плану работы школы |
| 3 | Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена(согласно  Антидопинговому кодексу) | Сентябрь-октябрь |
| 4 | Ознакомление с порядком проведения допинг-  контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения | Сентябрь-октябрь,  В течение года по запросу тренера |
| 5 | Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга  для здоровья | Январь-Февраль |
| 6 | Повышение осведомленности тренеров о видах нарушений антидопинговых правил и роли тренера и родителей в процессе формирования  антидопинговой культуры. | Семинар для тренеров | 1развгод |
| 7 | Контроль знаний антидопинговых  правил | Опросы | Апрель-май |

* 1. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных

массовых соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта ,проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия :разминка, основная и заключительная часть Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий,получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами находить ошибки и умение их исправлять. Спортсмены должны научиться вместе стренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыковосуществляетсяпутемизученияправилсоревнований,привлеченияспортсменакнепосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Спортсмены этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы ,замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменам, помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов .Самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах .Принимать участие в судействе спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

План занятий по судейской практике

Таблица№5

|  |  |
| --- | --- |
| №п/п | Мероприятие |
| *Тренировочный этап(этап спортивной специализации)* | |
| 1. | Игровое время. Остановка игровых часов, тайм-аут, перерывы |
| 2. | Основные виды нарушений |
| 3. | Фолы: их виды и определение |
| 4. | Постановка заслона. Фолы блокировки/столкновения |
| 5. | 14/24секунды.Работа оператора таймера для броска |
| 6. | «Нулевой»шаг. Когда применяется. Бросок в непрерывном движении бросок в  прыжке |
| 7. | Основные жесты судей |
| 8. | Механика двойного судейства |
| 9. | Обязанности судьи-секретаря. Заполнение протокола |
| 10. | Разбор видео своих игр |
| 11. | Практическое судейство(сентябрь,октябрь,декабрь) |
| *Этап совершенствования спортивного мастерства*  *и этап высшего спортивного мастерства* | |
| 1. | Игровое время. Остановка игровых часов, тайм-аут перерывы |

|  |  |
| --- | --- |
| 2. | Постановка заслона. Фолы блокировки/столкновения |
| 3. | 14/24секунды.Работа оператора таймера для броска |
| 4. | «нулевой»шаг. Когда применяется. Бросок в непрерывном движениии бросок в  прыжке |
| 5. | Основные жесты судей |
| 6. | Механика двойного судейства |
| 7. | Обязанности судьи-секретаря. Заполнение протокола |
| 8. | Фейк/флоп |
| 9. | Защита бросающего |
| 10. | Работа глаз при судействе заслонов |
| 11. | Виновник контакта |
| 12. | Разбор видео своих игр |
| 13. | Практическое судейство(сентябрь,октябрь,декабрь) |

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

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

* лицо, желающее пройти спортивную подготовку по баскетболу ,может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов ,подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы;
* начиная с учебно-тренировочного этапа(этапа спортивной специализации),спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки. Специалисты врачебно-физкультурного диспансера осуществляют углубленное медицинское обследование, где изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу, а также в течение года проводится текущее обследование для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям ,организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Учреждениеобеспечиваетконтрользасвоевременнымпрохождениемспортсменамимедицинскогоосмотра.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных ,соревновательных, больших по объёму интенсивности нагрузок.

В условиях применения больших нагрузок ,важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные)особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

* рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
* рациональное построение тренировочного занятия;
* постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объёму и интенсивности;
* разнообразие средств и методов тренировки;
* переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
* чередование тренировочных нагрузок различного объёма и интенсивности;
* изменение пауз отдыха, их продолжительности;
* оптимальное соотношение нагрузоки отдыха на отдельном тренировочном занятии в отдельном недельном цикле;
* оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
* оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
* упражнения для активного отдыха и расслабления;
* дни профилактического отдыха. Психологические средства восстановления:
* создание положительного эмоционального фона тренировки;
* переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
* внушение;
* психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

* водные процедуры закаливающего характера;
* душ, теплые ванны;
* прогулки на свежем воздухе;
* рациональные режимы дня и сна, питания;
* витаминизация;
* тренировки в благоприятное время суток; Физиотерапевтические средства восстановления:
* душ: теплый(успокаивающий)притемпературе36-38градусов и продолжительностью 12-15мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре23-28гр.и продолжительностью2-3мин;
* ванны хвойные, жемчужные, 2раза в неделю(исключая пред соревновательный и соревновательный микро циклы);
* кислородотерапия;
* массаж.

Комплексное использование средств в полном объёме необходимо на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

**Система контроля**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

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

**соревнованиях**

В результате прохождения Программы обучающийся должен:

* + 1. На этапе начальной подготовки:
* Изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
* Повысить уровень физической подготовленности;
* Овладеть основами техники вида спорта"баскетбол";
* Получить общие знания об антидопинговых правилах;
* Соблюдать антидопинговые правила;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.
  + 1. На учебно-тренировочном этапе(этапе спортивной специализации):
* повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
* изучить правила безопасности при занятиях видом спорта"баскетбол"и

успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

* соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
* изучить основные методы саморегуляциии самоконтроля;
* овладеть общими теоретическими знаниями о [правилах](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_413848/0b2618c61849cc9a0b498375fc82796598e1d1cf/#dst100002) вида спорта"баскетбол";
* изучить антидопинговые правила;
* соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
* приниматьучастиевофициальныхспортивныхсоревнованияхненижеуровняспортивныхсоревнованийсубъектаРоссийскойФедерации,начинаясчетвертогогода;
* получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),
* необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
  + 1. На этапе совершенствования спортивного мастерства:
* повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
* соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку),спортивных мероприятий, восстановления и питания;
* приобрести знания и навыки оказания первой до врачебной помощи;
* овладеть теоретическими знаниями о [правилах](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_413848/0b2618c61849cc9a0b498375fc82796598e1d1cf/#dst100002) вида спорта"баскетбол";
* выполнить план индивидуальной подготовки;
* закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
* соблюдать антидопинговые правила и н иметь их нарушений;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
* демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
* показыватьрезультаты,соответствующиеприсвоениюспортивногоразряда"первый спортивный разряд" не реже одного раза в два года;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
* получить уровень спортивной квалификации(спортивный разряд),необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.
  + 1. На этапе высшего спортивного мастерства:
* Совершенствовать уровень общей физической и специальной физической ,технической, тактической ,теоретической и психологической подготовленности;
* Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку),спортивных мероприятий, восстановления и питания;
* Выполнить план индивидуальной подготовки;
* Знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
* показыватьрезультаты,соответствующиеприсвоениюспортивногоразряда"кандидатвмастера спорта" или выполнять нормы и требования, необходимыедляприсвоенияспортивногозвания«мастерспортаРоссии"нережеодногоразавдвагода;
* достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или)спортивной сборной команды Российской Федерации;
* демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
  1. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения этапов Программы сопровождается аттестацией обучающихся (промежуточная аттестация), проводимой учреждением не реже одного раза в год на основе разработаны комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и(или)вопросов по видам подготовки, несвязанным с физическими нагрузками ,а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижениям соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям установленным программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки, граждане в праве продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

* 1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих

**спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки**

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки и осуществляется в конце спортивного сезона.

Перевод обучающихся на следующий год, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов (Приложение4). Содержание контрольно-переводных нормативов включат в себя:

* Определение уровня общей физической подготовленности;
* Определение специальной физической подготовленности;
* Определение технической подготовленности.

Кроме того, для зачисления в группы учебно-тренировочного этапа свыше 3-х лет игруппыэтапасовершенствованияспортивногомастерстваивысшегоспортивногомастерства спортсмены должны выполнить разрядные нормативы на квалификационных соревнованиях. Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и являются основанием для учета спортивных результатов.

.

* 1. **Рабочая программа по виду спорта «баскетбол»**
  2. **Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

Методические основы овладения техникой баскетбола.

Техника баскетбола представлена различными перемещениями без мяча(бег ,прыжки, остановки, повороты, передвижения в защитнойстойкебаскетболиста)иприёмамивладениямячом(ловляипередача,ведение,броски).Большинствоперечисленных элементов, на первый взгляд, довольно просты, но применение их в игре сопряжено с рядом затруднений:

* + Зачастую приёмы выполняются в комплексе а значит, необходимо координировать одновременную работ рук и ног;
  + Ограниченный диаметр баскетбольного кольца усложняет точность выполнения действий;
  + сопротивление соперников препятствует достижению целенаправленности действий;
  + соблюдение правил игры сопровождается концентрацией внимания на выполняемых приёмах;
  + сопротивление соперников препятствует достижению целенаправленности действий;
  + соблюдение правил игры сопровождается концентрацией внимания на выполняемых приёмах;
  + зачастую быстротечность, мобильность игры становится причиной неточных и неверных действий.

Поэтому овладение правильной, рациональной техникой игры — главная задача в процессе спортивной подготовки по баскетболу. Выполнение этой задачи будет успешным, если в спортивной подготовке используются следующие приоритетные направления:

* + принципы постепенности и непрерывности процесса физического воспитания;
  + целенаправленное развитие физических качеств, как основы для формирования двигательных умений и навыков;
  + обнаружение причин возникновения ошибок на тренировке и своевременное их исправление;
  + знание правил игры и их применение, как при разучивании, так и при совершенствовании отдельных элементов техники.

Процессов владения техникой игры в баскетбол подчиняется закономерностям формирования двигательного навыка. Эффективность этого процесса напрямую зависит от правильного выбора средств, методов и принципов физического воспитания.

Продуктивность задач физического воспитания определяется верным использованием специфических и общепедагогических методов. К первой группе относятся методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный; ко второй - словесные методы. В процессе тренировки необходимо соблюдать основные дидактические принципы :системности ,последовательности, доступности, динамичности, сознательности и активности и др. Используемый в комплексе данный инструментарий позволяет повысить качество учебного процесса.

Эффективно формировать и вовремя исправлять ошибки в технике поможет предложенная ниже структура тренировки технических приёмов.

Структура освоения технических приёмов баскетбола.

1. Назвать терминологически правильно приём.
2. Объяснить технику выполнения приёма по фазам с демонстрацией положения тела в пространстве.
3. Указать на возможные ошибки при выполнении соответствующего приёма с учетом официальных правил баскетбола.
4. Предупредить значительные искажения в технике.
5. По мере овладения, условия выполнения упражнений усложнять (увеличение темпа, изменение направления, применение пассивного или активного сопротивления защитника и пр.),добиваясь стабильности в выполнении технических приёмов.
6. Обеспечить вариативное использование техники в условиях, приближенных кигре,добиваясьзакреплениянавыка.Дляэтойцелииспользуютсяразличныеподвижныеигрыиэстафеты.
7. Выполнятьтехническиеприёмывходеподвижнойилитренировочнойигры.Упражнениядляосвоениятехникиигрывбаскетбол

Успешно организовать тренировочный процесс по освоению игровых приёмовбаскетболапомогутверноподобранныеигровыеупражнения.Вприведенныхнижеигровыхупражненияхвниманиеобращенонаправильностьвыполнениятехникисучётом официальных правил и структуры двигательного действия. Для эффективногоосвоениятехническихприёмовиихсовершенствованияподобраныразнообразныеигровыеупражнения,ихварианты и модификации.

Вовремяпроведенияигровыхупражненийсоспортсменаминеобходимособлюдатьдидактическиепринципыиметодыспортивнойподготовки.

Добиваясь безошибочного выполнения техники двигательного действия, следует вовремя обнаруживать и устранять ошибки.

На этапах закрепления техники двигательного действия не останавливаться на достигнутом, а включать различные варианты в структуру двигательного действия.

Например,освоивведениемяча,необходимосовершенствоватьданныйтехническийприём,вводяведениесразличнойвысотойотскока,переводмяча(заспиной,под ногами), ведение с различной интенсивностью в беге (рывки, внезапная остановка, с поворотом, с финтом и пр.).Рекомендуемые средства спортивной подготовки рассмотрены и описаны ниже.

Техника нападения

Техника передвижений.

1. Стойка игрока.

Стойка игрока способствует передвижению игрока в любую сторону, вперед назад, вправо, влево. Стартовать в любом направлении игрок может, если он находится на полусогнутых ногах и сохраняет равновесие. Базовым элементом является положение :ноги полусогнуты, руки перед грудью.

1. Перемещения.

Целесообразность перемещения позволяет быстро и точно выполнять приёмыигры,своевременновыходитьнанужноеместо,сохранятьравновесие,приниматьнеобходимыеисходныеположения,позволяющиеэффективнодействовать.Игрокипередвигаютсялицомвперед,попрямойиподугам,изменяянаправлениеискорость.

Упражнения для освоения и совершенствования.

1. Перемещение в защитной стойке при ставными шагами правыми левым боком.
2. Перемещение в защитной стойке приставными шагами вперёд и назад.
3. Перемещение в защитной стойке по заданию(по прямым линиям разметки,

«зигзагом»и пр.).

1. Перемещение в защитной стойке с повторением действий партнера.
2. Перемещение в защитной стойке с применением остановок.
3. Сочетание различных способов перемещения с остановками поворотами.
4. Передвижениявзащитнойстойкепротивигрокасмячом.Остановкадвумяшагами.

Выполнятьупражнениеможноначиная,какправой,такилевойногой-онаибудетопорной. Опорная нога ставится на площадку перекатом с пятки на носок и немногосгибается(взависимостиотскоростибега),чемобеспечиваетсяпогашениеинерциибега.В это время туловище несколько смещается в направлении, противоположном движению.Другаяногавыполняетшагвперед,касаясьплощадкивсейступней(ступнядолжнабытьслегкаразвернутавовнутрь).Последнийшагразбегаделаетсяшире-прыжком.Конечным положением остановки является стойка баскетболиста.

Внимание! В момент выполнения остановки нужно стремиться к тому, чтобы удержать тело на опорной ноге. При выполнении остановки после ведения или ловли мяча, игрок совершает какие-либо перемещения опорной ногой или, ещё хуже, отрывает её, то это ведёт к нарушению правил игры- засчитывается пробежка.

Упражнения для освоения и совершенствования.

1. Спрыгиваниесоскамьи,толчкомдвумяногами,поочередноеприземлениенаправую,затемлевую ногу.
2. Тоже, но перепрыгивание, через скамью.
3. Изучение техники остановки во время ходьбы(перешагивая скамейку).
4. Изучение остановки во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе(первый шаг выполнять прыжком).
5. Вовремя бега внезапная остановка по сигналу.
6. Остановка в два шага после ловли мяча.
7. Остановка в два шага после ловли мяча с последующим ведением.
8. Остановка в два шага после ведения мяча с передачей мяча партнёру. Поворот на месте ,как средство освобождения от опеки защитников. Базовым элементом поворота на месте является положение, когда вес тела расположен на опорной ноге. При повороте вперёд игрок поворачивается правым (левым) плечом вперёд, выполняя переступание в ту сторону, куда обращён лицом.

При повороте назад, баскетболист, поворачивается правым(левым)плечом назад, выполняя переступание в ту сторону, куда обращён спиной.

Внимание!Опорнаянога(приостановкедвумяшагамиэто,какправило,сзадистоящаянога)

должна оставаться на месте.

Официальные правила баскетбола требуют.

1. Выполнение поворотов стоя на месте без мяча.
2. Во время бега, по сигналу ,остановка двумя шагами, поворот.
3. В парах –шаг назад после ловли мяча, шаг вперед- передача мяча партнёру.
4. В парах- стоя рядом друг с другом поворот назад в момент вырывания мяча.
5. В парах –один выбегает ,ловит мяч с остановкой в два шага ,выполняет повороты на опорной ноге, делает обратную передачу.
6. Выполнение приёмов: ведение мяча, остановка в два шага, поворот вперед, назад(на опорной ноге),передача мяча партнёру.
7. Выполнение поворота с ведением мяча ,находясь в близи пассивного защитника ,но против активно действующего защитника.

Техника владения мячом

Ловля мяча двумя руками у груди на месте.

Приём, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.

Подготовительная фаза. Если мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, напряженными пальцами и кистями образуя воронку(большие пальцы находятся в близи на одной линии направлены в верх ,в стороны, остальные вперёд),размером не сколько больше, чем обхват мяча.

Основнаяфаза.Вмоментсоприкосновениясмячомнужнообхватитьегопальцами,сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах ,подтягивая к груди .Сгибание рук является амортизационным движением, гасящим силу удара мяча.

Заключительная фаза. Игрок переходит к выполнению следующего технического приёма.

Внимание!

1. В момент ловли мяча избегать удара ладонями о мяч, принимать его пальцами.
2. Выполняя приёмы локти не разводить в стороны.
3. Ловить мяч выпрямленными в локтях руками. Ловля мяча одной рукой у плеча.

Этот способ ловли удобен ,когда нет возможности поймать мяч двумя руками.

Подготовительная фаза- игрок вытягивает руку таким образом, чтобы пресечь траекторию полёта мяча(кисть и пальцы не напряжены).

Основная фаза- как только мяч коснётся пальцев, руку нужно отвести назад (при ловле высоко летящего мяча назад-вниз), как бы продолжая этим полёт мяча. Этому движению помогает небольшой поворот туловища в сторону ловящей руки и сгибание ног.

Заключительная фаза-игрок переходит к последующем движениям. Внимание!

1. В момент ловли рука должна быть прямая.2.Пальцы кисти расставлены.

3. Левая рука страхует правую. Передача двумя руками от груди.

Основной способ, позволяющий быстро и точно направлять мяч партнёру на ближнее и среднее расстояние, в сравнительно простой игровой ситуации.

Подготовительная фаза-кисти с расставленными пальцами свободно обхватываютмяч,удерживаемыйнауровнепояса,локтиопущены.Кругообразным движением рук мяч подтягивается к груди. Ноги полусогнуты, одна нога чуть впереди.

Основная фаза-мяч посылается вперёд резким выпрямлением рук, почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение. Ноги выпрямляются, сзади нога поднимается на носок, провожая мяч вперед.

Заключительнаяфаза-послепередачи,рукирасслабленноопускаютсявниз,игроквыпрямляется,азатемзанимаетположениенаслегкасогнутыхногах(подобнаязавершающаяфазатипичнадляостальныхспособовпередач).

Внимание!

1. Следить, чтобы передача выполнялась точно, на необходимой высоте от пола.
2. Передачу мяча сопровождать руками, указывая на правление полета.
3. Локти сильно не разводить в стороны ,а только для того, чтобы прикрыть мяч от соперника.

Передача мяча одной рукой от плеча.

Подготовительная фаза - руки с мячом отводятся к правому плечу (при передачахправойрукой,мячлежитнакистиправойрукииподдерживаетсялевой)так,чтобылоктине поднимались. Перед передачей туловище игрока незначительно поворачивается в сторону передающей руки, вес тела перенесён на ногу, стоящую сзади. Впереди должна находиться нога, разноименная с передающей рукой.

Основная фаза - передача выполняется обратным движением туловища вперёд, всторонупередачииразгибаниемрукисзахлестомкисти.Мячуходитскончиковпальцевполностьювыпрямленнойруки.

Заключительнаяфаза-послевыбросамячаправаяруканакороткоемгновение,какбысопровождает,азатемрасслабленноопускаетсявниз,игроквозвращаетсявположениеравновесиянаслегкасогнутыхногах.

Внимание! Передача может выполняться, как с непосредственным удержанием мяча около плеча, так и отведенной прямой рукой назад.

В последнем случае она выполняется на дальность.

Совместное освоение приёмов ловли и передач мяча выполнять одним способом(либо двумя руками от груди, либо одной от плеча). И только при совершенствовании можно варьировать ими. Первоначально следует выбирать небольшое расстояние между партнёрами–3-4м,постепенноувеличиваяего до10 м.

Упражнениядляосвоенияисовершенствованияловлиипередач(перечисленнымивышеспособами).

1. Передача в стену.
2. Передача и ловля мяча (заданным способом) стоя на месте, в парах (рис. 10):а)по прямой;

б) с отскоком от пола (здесь важно, чтобы мяч касался пола на расстоянии одного метра от партнера, принимающего его);

в)выполнение с шагом назад в момент ловли мяча и шагом вперед в момент передачи (в работе участвует только одна нога, вторая- опорная);

г) выполнение поворота на месте: в момент ловли повернуться назад и обратно,вернувшисьвисходноеположение,выполнитьпередачу(следить,чтобыопорнаяноганеизменяласвоеположение,поворотвыполнятьнаноскеопорной ногиточно на180º).

1. Передача и ловля мяча в четвёрках. Образуя квадрат,игроки передают мяч последовательно в разные стороны. После овладения этим упражнением можно добавить второй мяч и движение в сторону передачи мяча.
2. Передача и ловля мяча в противоположных колоннах со сменой мест после передачи. Последующее движение игрок может осуществлять в сторону передачи или в сторону, противоположную ей. Колонны могут состоять из трёх, четырёх и большего количества человек.
3. В парах - партнер бежит навстречу передаче, ловит мяч, выполняет остановку двумя шагами совершает поворот и производит передачу обратно партнеру.
4. Впарах-передачамячапослевыполнениякомплексаприёмов:ведение,остановка,поворот.
5. В тройках - передача и ловля мяча между двумя игроками с использованием различных вариантов, третий выступает в качестве защитника.

Передача мяча двумя руками от головы. Основное движение -активное сгибание туловища во время передачи. Разгибание рук в локтевых суставах и движение кистей сообщат мячу скорость и направление. Этот приём очень удобен для дальних и высоких передач. При правильно выполнении следует подключать мышцы спины.

Внимание! Данный технический элемент удобно выполнять, делая один шаг вперед правой или левой ногой.

1. Ловля высоколетящих мячей. Базовым элементом является положение вытянутых рук вверх, кисти перекрывают путь полета мяча. В момент касания мяча пальцы крепко его сжимают, и игрок сгибает локти, опускает мяч к груди. Сгибая локти, принимает положение основной стойки.

Внимание! Если мяч летит очень высоко то советуем ловить мяч в прыжке.

Рекомендуетсясовместноеосвоениеприёмовипередачотголовыиловливысоколетящихмячей.

Упражнениядляосвоенияисовершенствованияпередачимячадвумярукамиот

головы.

1. В парах- один держит мяч перед грудью:
   * насчёт раз -руки с мячом поднять вверх и прогнуться;
   * два разгибая локтевые суставы с шагом правой ноги вперёд, выполнить передачу партнёру хлестким движением руками. Партнёр ловит мяч над головой с шагом правой ног и назад или в прыжке.
2. В колоннах(вдольплощадки,нарасстоянии8—10метров) передача выполняется по прямой.
3. Тоже, но по диагонали.
4. То же, но с последующим движением по ходу передачи или в противоположную сторону.
5. Передача двумя руками от груди в движении. Базовым элементом является разноименная координация действий. В время бега игрок должен поймать мяч на первый шаг ,а на второй- передать его партнёру.

Внимание! Приём разучивается сначала в движении приставными шагами, когдаигрокпередвигаетсябоком.Затемразучиваетсяпередачавдвижении,когдаигрокидвигаются лицом вперёд обычным бегом. Приём должен выполняться исключительно в два шага.

Упражнения для освоения и совершенствования.

1. Параллельнобоковымлиниямнаплощадкеставятся4-5скамеек(набивныхмячейипр.)нарасстоянииоколо4 -5метров.
2. Пробегая по прямой, пересекающей скамейки, совершать перешагивания через них правой ногой.
3. Тоже, но перешагивания выполнять левой ногой.
4. Тоже ,но перешагивания выполнять в без опорном положении то правой, то левой ногой.
5. Построение в тройках-мячу первого игрока, он подбрасывает мяч(вперёд-вверх),сам ловит в без опорном положении, выполняет шаг правой, затем левой ногой, передачу третьему и становится за ним. Третий выполняет то же самое - передаёт мяч второму и становится за ним и т.д.
6. В тройках второй игрок поворачивается лицом к первому, отступает на шаг в сторону и держит мяч на вытянутой руке напротив первого игрока. Движение начинаетпервый,выполняетшагправойногой,вбезопорномположенииберётмячсрукивторого,выполняет шаг левой, передачу стоящему напротив третьему игроку и перемещается на его месте. Третий игрок, поймав мяч, ведёт его на место второго, который по схеме перешёл на место первого и т.д.
7. То же, что и упр. 5, но первый совершает несколько шагов к мячу (шагом или бегом), берёт мяч у второго, и, взяв его в без опорном положении, делает шаг правой ногой, затем левой и осуществляет передачу третьему.
8. То же, но второй игрок при приближении к нему первого немного подбрасывает мяч вперёд, а первый выполняет ловлю в без опорном положении, шаги с мячом и передачу.
9. Тоже, но второй уходит на два метра назад и выполняет передачу, перпендикулярную движению первого игрока, который передаёт мяч третьему после ловли и двух шагов. Передача мяча должна быть выполнена без пробежки.
10. Передача во встречных колоннах, один в стороне. Первый с места передаёт мячвторомуивыбегаетвперёд,ловитобратнуюпередачувдвиженииипередаётмячтретьему.Затем то же выполняет третий игрок но в другую сторону и т.д.
11. Передача во встречных колоннах. Первый выбегает, получает мяч от второго ,выполняет два шага и обратную передачу второму, который уже двигается навстречу первому. Второй в без опорном положении ловит мяч от первого и передаёт его третьемуигроку,которыйдвигаетсяемунавстречу.Послепередачиигрокиперемещаютсявпротивоположныеколонны.
12. Передача и ловля мяча в парах с продвижением вперёд ,игроки двигаются параллельно друг другу. При выполнении передач в движении мяч партнёру передаётся заведомо вперёд ,с учётом его передвижения.
13. Передача и ловля мяча в тройках с продвижением вперёд, игроки двигаются параллельно друг другу. Передача выполняется только через центрового (располагается чуть сзади).Упражнение можно закончить броском в кольцо.
14. То же, но передача выполняется, как через центрового игрока, так и без него.Упражнениеследуетзавершитьброскоммячавдвижении,совершеннымлюбымигроком,нобез ведения.
15. Передача и ловля мяча в тройках с последующим перемещением за спину партнёра, в продвижении к противоположном щиту, игроки двигаются параллельно друг другу. Передача выполняется первым игроком второму, первый игрок перемещается заспинувторого,второйвыполняетпередачутретьемуиперемещаетсязаегоспину,третий

* Первому и бежит на него ит.д.

1. Ведение мяча, даёт возможность игроку, продвигаться с мячом по площадке сбольшимдиапазономскоростейивлюбомнаправлении.Ведениемячаосуществляется

наслегкасогнутыхногах,приэтомтелонескольконаклоненовперёд.Рука,ведущаямяч,согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Ведение мяча игрок выполняет немного сбоку от себя, равномерно согласованно с передвижением.

Внимание!

1. Выполнение действия сопровождается работой в локтевом суставе и кистью.
2. Не рекомендуется только одной рукой, но разрешается чередовать руки.
3. Вести мяч необходимо дальней рукой от противника, прикрывая его.
4. Учиться вести мяч без зрительного контроля за ним. Упражнения для освоения и совершенствования ведения мяча.
5. Ведение мяча на месте:

а) попеременно то левой, то правой рукой; б)ведение мяча вокруг себя;

в)непрекращаяведение,успетьодноименнойногойвстатьнаколеноивозвратитсяв исходное положение, либо последовательно встать на колени и вернуться в исходное положение;

г)ведение мяча сидя на полу— по5разслева и справа;

д) сидя на полу, ноги врозь, сделать два удара мячом справа, затем два удара между ног правой рукой, перевести мяч в левую руку, сделать два удара слева и вернуться висходноеположение.Послеусвоениявыполнитьпоодномуударувкаждойпозиции;

е)ведение мяча на месте, на два удара шаг вперёд, два последующих—назад.

1. Ведение мяча с изменением высот отскока(на месте и в движении).
2. Ведение мяча в движении:

а) стоя в парах шагом, бегом, левой и правой рукой и попеременно. В момент передачи мяча не брать мяч в руки, а стараться сразу передавать его на приготовленную руку партнёра с помощью направления и скорости движения;

в)ведение мяча с обыгрыванием пассивного защитника(обязательно дальней рукой).

Бросок мяча одной рукой.

Распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций.

Подготовительная фаза. Базовым элементом является исходное положение рук и ног перед броском.

Основнаяфаза.Бросокначинаетсясодновременнымдвижениемногирук.Выполняя движение рукой вверх - вперёд, мяч выталкивается мягким движением кисти пальцеви ему придаётся обратное вращение.

Заключительнаяфаза.Послевыполненияброскарукакакбысопровождаетмячккорзине,азатем расслабленно опускается вниз.

Внимание!

1. Перед броском, локти не разводить в стороны.
2. Рукаприброскеполностьювыпрямляется,кистьсовершаетзахлестывающеедвижение.
3. Придерживающая рука в броске не участвует .Броски мяча в движении.

Этот технический приём включает в себя комплекс из двух шагов и броска мяча любым из перечисленных ниже способов. Прежде, чем переходить к освоению броска

мячавдвижении,необходимодобитьсяхорошеговыполненияэтихприёмов.Бросок мяча в движении может быть выполнен, как после ведения,

1. Не нарушать ритм двух шагов.
2. При атаке с правой стороны кольца первый шаг выполняется правой ногой, второй

–левой, бросок правой рукой. При атаке с левой направление прыжка вперед-вверх.

1. Избегать поперечных раскачиваний мяча в момент выноса его в исходное положение.
2. Выпускать мяч в наивысшей точке прыжка.

Упражнения для освоения и совершенствования броска мяча в движении.

1. Освоение двух шагов:

а)стоя на скамейке, спрыгнуть вперёд на правую ногу ,затем

б)тоже,носимитациейброска(вынестиправоеколеновперёдодновременносброском);

в)шагом до скамейки, перепрыгнуть её правой ногой ,шаг левой, имитация броска; г) тоже, но бегом;

д) то же, но с ведением мяча (вначале шагом, постепенно увеличивая темп);е)вовремя бега, по сигналу остановка в два шага;

ж)то же, но бег с ведением мяча.

1. Освоение бросков с близкой дистанции, способом через щит.

а) Тренер или занимающийся стоит спиной к щиту на середине трапеции, держит мяч на вытянутой руке, занимающиеся располагаются у центральной линии, справа от щита. Первый игрок бежит, берёт мяч с руки, делает два шага и бросок. Мяч может бытьукаждогоигрокавколонне,нодоначаладвиженияигрокделаетпередачутренеру,чтобыонзанялисходноеположение.

б) То же, но мяч подбрасывается вверх или ударяется о пол. в)Тоже ,но мяч передаётся сбоку.

г)Ведение на месте- два шага -бросок.

д)Ведениемячашагом-бросоквдвижении.Постепеннопереходитьнабегвовремяведения.

е) Все то же, с 3 по 7 пункты, но по центру и слева от щита .ж)Бросок мяча в движении после обводки препятствия.

з) Бросок мяча в движении при обыгрывании пассивного и активного защитника и) Выполнение броска в условиях ,приближенных к игровым действиям.

Бросок одной рукой сверху в прыжке.

Подготовительная фаза. Игрок получает мяч в движении или ловит его последвиженияисразувыполняетстопорящийшаглевойногой(ставяеёперекатомспяткинаносок).Затемприставляеткнейправуюногу,разгибаялокти,выноситмячнаправойрукенадголовой,поддерживаяегосбокулевой.

Основная фаза. Игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты. Мяч выпускается резким разгибательным движением правой руки в наивысшей точке прыжка.

Заключительная фаза. Нападающий приземляется и плавно переходит к другим техническим действиям.

Внимание!

1. Прыжок выполнять вертикально вверх(не заваливаясь в стороны).
2. Ноги во время прыжка вместе.
3. Мяч выпускать в наивысшей точке прыжка

Прежде чем переходить к освоению данному движения для освоения и совершенствования броска в прыжке.

1. Всеупражнения,предназначенныедлясовершенствованияброскаоднойрукойсверху.
2. Освоения прыжка:

а) стоя на скамейке - прыжок вверх- вперед с имитацией броска; б)тоже, но с броского мяча;

в)стоя на месте- стопорящий шаглевойногой,приставитькнейправую,выпрыгнутьвверх(рукивынестидляимитацииброска);

г)тоже, но в парах с передачей мяча партнеру, придавая ему траекторию броска.

1. Стоянаместе,бросокмячавпрыжкевкольцосблизкойисреднейдистанций.Помере овладения этими навыками необходимо увеличивать расстояние до щита.
2. Впарах-ведениемячанаместе,ловля,двастопорящихшага,прыжокибросокпартнёру.
3. Тоже, но ведение мяча в движении. Темп движения постепенно увеличивать, направление движения изменять.
4. В парах-один начинает бег, снимает мяч с руки партнёра, выполняет два стопорящих шага и выполняет бросок в прыжке вверх- вперед.
5. То же, но ловя мяч двумя руками.
6. То же, последовательно п. 4,5,6,7, но с броском в кольцо.

Специально-подготовительные упражнения.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

По сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках5,10,15...30м,спостоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, спиной, боком к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8,10 м (с пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом (с 14 лет). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному сразличнымизаданиями:ускорение,остановка,изменениенаправленияиспособапередвижения,поворотна360градусовпрыжкомвверх,имитацияпередачиит.д.Бегс

максимальной частотой шагов на месте, передвигаясь вперёд. Бег за лидером без сменыисосменойнаправлениязигзагом,лицомиспинойвперёд,челночныйбег,споворотами.Бегнакороткиеотрезкиспрыжкомвконце,середине,началедистанции.Бегзалетящиммячомсзаданиемпойматьего.Прыжкивглубинуспоследующимвыпрыгиваниемвверх(одиночные,сериями).

Прыжкинаоднойногенаместеивдвижениибезподтягиванияисподтягиваниембедратолчковойноги.Прыжкивстороны(одиночные,сериями)наместечерез

«канавку», продвигаясь вперёд, назад, с доставанием подвешенных предметов на разной высоте. Упражнения с набивными мячами (2 -5 кг.), передачи различными способамиоднойидвумярукамисместаивпрыжке(20-50раз).Ходьбавполуприседеснабивнымимячами (50-100м).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах,круговыедвижениякистямисмалымигантелямиибезгантелей.Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой, левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр .Из упора лёжа «подпрыгнуть»,одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнение для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание иразжимание).Имитацияброскасамортизатором(резиновымбинтом),гантелями.Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лёжа наспине,наскамейке.Метаниемячейразноговесаиобъёманаточность,дальность,быстротуброскапосигналу.Ударыполетящемумячу(волейбольному,баскетбольному)в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания в цель. Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость (сидя, лёжа на спине, лёжа на животе). Броски мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота, в движущуюся мишень.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения.Ловлямячапослекувыркаибросокспопаданиемвцель.Метаниетеннисногоибаскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут)с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, смены положения - сидя на полу. Прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика, ивыполнениемразличныхдействийсмячомибезмячавфазеполётасохраняявертикальное положение тела. Ведение мяча с ударами о скамейку; ведение с ударами впол, передвигаясь по скамейке; ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой илевойрукой.Ведениедвухмячейодновременнососменойрук.Ведениемячасодновременнымвыбиваниеммячаупартнёра.Бегсразличнойчастотойшагов,аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставястопуточноулинии).Эстафетыспрыжками,ловлей,передачейиброскамимяча.Перемещенияпартнёроввпарахлицомдругкдругу,сохраняярасстояниемеждуними2-3 метра.

Тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации) первого года спортивной подготовки

Задачи воспитательного процесса:

* направленное развитие физических способностей с учётом сенситивных периодо в развития физических качеств;
* овладение техническими тактическими действиями,согласнопрограммномуматериалудляданногогодаспортивнойподготовки;
* изучение системы игры в нападении" быстрый прорыв";
* совершенствование индивидуальных действий игроков при системе личного прессинга (защиты);
* развитие морально-волевых качеств;
* овладение основами методики составления комплексов упражнений для развития основных физических качеств;
* регулирование взаимоотношений воспитанников в целях формирования команды;
* выявление лидера, как капитана команды. Общефизическая подготовка.

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата. Развитие силовыхкачеств,быстроты,ловкости.Корригирующиеупражнениядляформированияправильнойосанки.

Благоприятный период для развития: у девочек координационных способностей(равновесие точность движений, гибкость),сложнойкоординации,скоростно-силовыхспособностей;умальчиковскорости(частотыдвижений),скоростнойвыносливости,гибкости.

Специальная подготовка.

Упражнениядляразвитияспециальнойвыносливости,специфическойкоординации,развитиявнимания,точностивыполненияэлементовтехники.

Упражнения для совершенствования владения мячом. Выполнение технических элементов на фоне утомления. Развитие быстроты и ловкости при выполнении любогодвигательногодействия.Развитиевзаимовыручки,ответственностипередкомандой,решительности,смелостиустойчивостивнимания.

Техническая подготовка Техника нападения.

Техникапередвижения.Чередованиеспособовпередвижения,изменениенаправления, бег на максимальной скорости в пределах площадки. Сочетание способовпередвижениясизученнымитехническимиприёмамиигрывнападении. Вышагивание.

Техника владения мячом. Передачи мяча двумя руками сверху и от груди на точность, постепенно увеличивая расстояние. Передачи мяча одной рукой сверху придвижении по кругу приставными шагами. Передачи мяча в парах в движении двумя мячами. Передачи мяча левой и правой рукой сбоку. Сочетание передач с различнымиспособамипередвижения.Ведениелевойрукойбеззрительногоконтроля,смаксимальнойскоростью.Обводкапрепятствиясизменением(чередованием)высотыотскока.Обманныедвижения туловищем при среднем и низком ведении. Ведение с изменением скорости при входе в трёхсекундную зону. Сочетание приёмов. Бросок в движении после двух шагов сфинтомнапередачу(бросок)напервомшаге.Броскимячаспоследующимпродвижениемзамячомидобиваниемяча.Добиваниепослефинтанабросок.Добиваниепослевышагивания.Финтнабросок-поворот–бросок.

Техника защиты.

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

Техникаовладениямячом.Отбиваниемячаприброскевпрыжке.Овладениемячомвборьбезаотскокусвоегощита.Овладениемячомприрозыгрышеиначальныхмячах.

Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча .Выбор момент и места для борьбы за передвижения, финтов и их сочетаний .В игровых условиях на высокой скорости .С учётом временно - выполняемой функции в команде. Выбор способа действия при розыгрыше спорного мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Действия дриблёра против двух защитников. Применение изученных способов броска мяча в корзину ,их сочетание сфинтами ,ведением.

Способами передвижения в зависимости от способов противодействия защитника.

Выбор момента для отбрасывания (откидки) при разыгрывании спорного мяча.

Групповыедействия.Взаимодействиедвухигроковприпересечении.Взаимодействия двух игроков при пересечении в процессе применения быстрого прорыва и в условиях защиты«личный прессинг». Взаимодействие трёх игроков–«малая восьмёрка».

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

Тактика защиты.

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

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

Командные действия. Организация действий при борьбе за отскочивший от щитамяч.Применениесистемыличногопрессингавсочетаниисконцентрированнойличной

защитой в процессе игры (смена вариантов после забитого мяча. Замены, минутного перерыва ,пробития штрафного броска).Расстановка защитников при пробитии штрафных бросков.

Интегральная подготовка.

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

Развитиеспециальныхфизическихспособностей,посредствоммногократноговыполнения технических приёмов на основе программы для данного года спортивной подготовки.

Чередование подготовительных упражнений и технических приёмов (указанных в программе).

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

Контрольно-переводные нормативы.

Занимающиесянатренировочномэтапепроходяттестированиепофизическойподготовкеипос

Тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации) второго года спортивной подготовки

Задачи тренировочного процесса:

* направленноеразвитиефизическихспособностейсучётомсенситивныхпериодовразвития физических качеств и особенностей полового развития занимающихся;
* овладениетехническимиитактическимидействиями,согласнопрограммномуматериалудляданного года спортивной подготовки;
* изучение системы игры"позиционное нападение";
* совершенствованиевзаимодействияигроковвизученныхсистемахнападенияизащиты; развитие морально-волевых качеств;
* определение амплуа игроков в соответствии с индивидуальными игровыми наклонностями занимающихся;
* определениепсихологическойсовместимостиигроков,формированиесоциально-психологическойатмосферы команды;
* овладение основами методики составления комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Общефизическая подготовка.

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

ЮНОШИ:развитиесилы,быстроты,скоростнойвыносливости,координации(точностьдвижений).

Развитиебыстротыреакции,ловкости,скоростныхкачеств(рывкисместа).Упражнениядляразвитияспецифическогокоординирования,совершенствованиявладения мячом. Разбор тактических комбинаций и взаимодействий игроков в изученныхсистемахзащитыинападения(быстрыйпрорыв,позиционноенападение,концентрированнаяличная защита, личный прессинг на своейполовине,на3/4поля).

Индивидуализациятренировки,согласноопределенногоамплуаигроков.Повышениеинтенсивностивыполнениятехническихэлементовиупражненийдляразвитияфизическихкачеств.Воспитаниедисциплинированности,организованности,способностиуправлятьсобойвусловияхсоревнований,выдержкиисамообладания.Развитие игрового мышления, быстроты принятия решения, в связи со сменой игровой обстановки.

Техническая подготовка. Техника нападения.

Техникапередвижения.Сочетаниевыполненияразличныхспособовпередвижения. Сочетание различных способов передвижения с выполнением изученных технических приёмов нападения.

Владение мячом. Ловля мяча изученными способами в прыжке. Сочетание выполнения различных приёмов ловли .Передача мяча двумя и одной рукой при сопровождающем движении. Передачи мяча на различные расстояния и направления. Сочетания выполнения передач мяча различными способами передвижения. Броски мячаизученнымиспособамипослевыполнениядругихтехническихприёмовнападения.

Сочетание выполнения бросков

мяча из различных точек, разно-удалённых от щита. Ведение мяча. Перевод мяча перед собой шагом. Перевод мяча за спиной. Ведение мяча в сочетании с выполнением других технических приёмов. Чередование выполнения различных способов ведения.

Техника защиты.

Техникапередвижения.Сочетаниеспособовпередвижения,остановок,поворотовсвыполнением технических приёмов игры в защите.

Техника овладения мячом. Накрывание мяча при броске в прыжке; отбивание мяча при броске в прыжке; овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита ;накрывание мяча при броске снизу в движении; накрывание мяча при броске одной рукой из-под корзиныприпродвижениинападающеговдольлицевойлинии;овладениемячомприрозыгрыше.

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

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

Техника защиты.

Техника передвижения. Передвижения защитника при движении нападающего с мячом по направлению прямо перед щитом. Сочетание способов передвижения,исходныхположений,стойки,остановок,поворотовсиспользованиемсигналов.Сочетание способов передвижений с техническими приёмами игры в защите.

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

Тактическая подготовка. Тактика нападения.

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

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

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

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

Тактика защиты.

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

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

Командные действия. Применение зонной системы защиты1-2-2,1-3-1.Применениесмешаннойсистемызащиты3-2.Варианты комбинирования различных систем защиты в ходе игры, в зависимости от изменения командной тактики нападения соперника.

Интегральная подготовка.

Многократное выполнение упражнений технической подготовки с повышенной интенсивностью ,с целью развития специальных физических качеств. Упражнения на

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков–«заслон вдвижении»;взаимодействиетрёхигроков–«сдвоенныйзаслон»;взаимодействиетрёхигроков–

«скрестныйвыход»;применениеизученныхвзаимодействиймеждуигроками,выполняющими различные игровые функции в соответствующих позициях; применениеизученных взаимодействий в условиях позиционного нападения; применение изученныхвзаимодействийвусловияхличногопрессинга,применениеизученныхвзаимодействийвсистеме быстрого прорыва.

Командныедействия:нападениесдвумяцентровымиигроками,нападениеперегрузкой;применениекомбинацийпривведениимячавигру.

Тактика защиты.

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

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

Командные действия. Система зонной защиты 2-3 и 2-1-2; сочетание личной и зонной систем защиты в процессе игры. Смена систем игры в защите при введении мячаиз-забоковойлинии,послезабитогомяча;пробиваниештрафногоброска,спорныхмячейит.п.

Интегральная подготовка.

Упражнения для совершенствования навыков технических приёмов посредствоммногократноговыполнениятактическихдействий.Многократноевыполнениетактических действий с целью развития специальных физических качеств.

Переключенияпривыполнениитехническихприёмовнападенияизащитывразличныхсочетаниях(вобъёмахпрограммы).Переключениепривыполнениитактических действий: индивидуальных в рамках командных - отдельно в нападении и защите, в защите и нападении ,отдельно в индивидуальных, групповых и командных.

Тренировочныеигры.Системазаданий,включающаяосновнойпрограммныйматериал по технической и тактической подготовке. Игры уменьшенным составом (4-3,2-3,3-3,2-2).

Игрыполнымсоставомскомандамигруппсходноговозрастаилистаршей.Контрольные игры проводятся с целью подготовки к соревнованиям, проверки усвоениятренировочногоматериалаирешениитренировочныхзадачвусловиях,близкимксоревновательным

Календарные игры. Повышение уровня игровых навыков посредством участия всоревнованиях.Преемственностьзаданийвтренировочныхиконтрольныхиграхиустановкенаигру.

Тренировочный этап (этап углубленной спортивной специализации) четвёртого, пятого года спортивной подготовки

Задачи воспитательного процесса:

* + сохранение приобретенного уровня развития физических качеств;
  + совершенствование физических качеств с учётом сенситивных периодов;
  + совершенствование физической подготовленности ,на правленых на развитие специальных качеств;
  + совершенствование ранее изученных технических приёмов и тактических комбинаций;
  + изучение взаимодействий игроков в нападении против смешанной системы защиты;
  + изучение взаимодействий игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва;
  + индивидуализация подготовки занимающихся в соответствии с амплуа игрока;
  + совершенствование морально-волевых качеств в сложных условиях официальных соревнований;
  + расширение календаря соревнований;
  + воспитание команды, как самостоятельного, способного к самоуправлению коллектива;
  + судейство на соревнованиях районного значения;
  + ; Обще физическая подготовка.

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

ЮНОШИ: сохранение уровня развития силовых,скоростных(частотадвижений)качеств,координационныхспособностей.

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

Специальная подготовка.

Все технико-тактические действия выполняются на высокой скорости, активным противодействием соперника. В тактических взаимодействиях игроков используютсянеожиданныеискрытыевидыпередач.Вупражненияхдлясовершенствованиявладениямячомвключаютсяупражнениявжонглированииивращении,особоевниманиеуделяетсяскоростномудриблингуифинтам.Разучиваютсясложныекомбинациисоднимцентровым,двумяцентровыми.Индивидуальнаяработасигрокамиразногоамплуапринимаетбольшоезначениевтактико-техническойподготовке.

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

Продолжаетсясовершенствованиеморально-волевыхкачестввусловияхответственных соревнований.

Техническая подготовка. Техника нападения.

Техника передвижения. Рывки с пробеганием отрезков 5-10 метров (изменение исходных положений). Ускорения по прямой после выхода с дуги. То же приставнымишагами.Сочетаниеразличныхспособовпередвижениясвыполнениемтехническихприёмовнападенияприпассивномсопротивлениизащитников,вусловиях,приближеннымкигровым.Прыжкивверх сразворотомот90до360 градусов.

Техника владения мячом. Передача мяча в прыжке, с поворотом на 180 градусов.Жонглированиедвумямячами(перебрасываниемячейнавытянутыхрукахвверхвдвижении, шагом, бегом). Передачи мяча изученными способами в сторону, назад на месте. Передачи мяча после ведения сопровождающему партнёру (в движении по кругу и при построениях парами, передвигаясь вдоль боковой линии).Скрытые передачи. Передачи мяча на скорость и внезапность. Чередование различных способов передач в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

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

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

Техника защиты.

Техника передвижения. Передвижения защитника при движении нападающего с мячом по направлению прямо перед щитом. Сочетание способов передвижения,исходныхположений,стойки,остановок,поворотовсиспользованиемсигналов.Сочетание способов передвижений с техническими приёмами игры в защите.

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

Тактическая подготовка. Тактика нападения.

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

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

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

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

Тактика защиты.

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

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

Командные действия. Применение зонной системы защиты1-2-2,1-3-1.Применениесмешаннойсистемызащиты3-2.Варианты комбинирования различных систем защиты в ходе игры, в зависимости от изменения командной тактики нападения соперника.

Интегральная подготовка.

Многократное выполнение упражнений технической подготовки с повышенной интенсивностью ,с целью развития специальных физических качеств. Упражнения на

переключения в выполнении технических приёмов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки, с целью совершенствования навыков технических приёмов и развития специальных качеств баскетболиста. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки, с целью совершенствования навыков тактических действий ,технических приёмов и специальных качеств. Тренировочные игры с включением заданий по технике и тактике в объёме программы данного года спортивной подготовки, направленные на выбор действий в защите и нападении, в зависимости от сложившейся игровой обстановки. Выполнение установок на игру с целью устранения недостатков ,выявленных в результате анализа контрольных игр и официальных встреч. Календарные игры .Расширение игровой практики. Установка на игру. Разбор игр.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Задачи тренировочного процесса:

* + сохранение уровня развития физических способностей;
  + совершенствованиефизическойподготовленности,направленнойнаразвитие;
  + специальных физических качеств;
  + совершенствование технических приёмов;
  + совершенствование тактических взаимодействий игроков в изученных системах;
  + нападения и защиты;
  + индивидуализация подготовки спортсменов в соответствии с амплуа игрока;
  + совершенствование морально-волевых качеств в условиях ответственных соревнований;
  + завершение формирования команды;
  + выполнение классификационных требований;
  + судейство на соревнованиях районного и городского значения.
  + Общефизическая подготовка.

ДЕВУШКИ. Сохранение уровня развития скоростных способностей, скоростно-силовыхкачеств,ловкости.Совершенствованиекоординациидвижений,силовыхспособностей,быстроты,скоростнойвыносливости,«взрывной» силы.

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

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

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

Продолжает совершенствование морально-волевые качеств условиях ответственных соревнований.

Техническая подготовка.

Техника нападения

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

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

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

Ведение мяча с различными комбинациями шагов. Ведение мяча с резким изменением направления движения в усложненных условиях. Проходы к кольцу с последующей атакой кольца при активном сопротивлении защитников. Чередованиевыполненияразличныхспособовведениямячавигровыхситуациях.Сочетаниеразличныхспособовведениямячасвыполнениемдругихтехническихприёмовнападениявусложненныхусловиях.Бросок мяча в прыжке с поворотом направо, налево. Бросок мяча в движении с поворотом кругом. Добивание мяча без отскока от щита. Бросок мяча одной рукой сверху вниз. Добивание мяча в одно касание. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приёмов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Сочетание выполнения бросков мяча изразличныхточек,разноудалённыхотщита,вусловияхжесткогосопротивленияиустановленного лимита времени.

Техника защиты.

Техникапередвижения.Сочетаниеспособовпередвижениясвыполнениемтехнических приёмов игры в защите в игровых ситуациях. Передвижение защитникапротивбыстрогонападающего,выполняющегоконкретныефункциивкоманде.Передвижение защитника при получении мяча центровым игроком, расположенным на линии штрафного броска(спиной к щиту, лицом к щиту).

Техника овладения мячом. Выбивание мяча при броске в движении. Ловля в прыжке в движении двумя или одной рукой мячей, отскочивших от щита. Сочетаниепередвижениявзащитесвыполнениемразличныхспособововладениямячом,отскочившимотщита,кольца.Игрыиупражнения,способствующиесовершенствованиюборьбызаотскочившиймячотщитаиликольца.

Тактическая подготовка .Тактика нападения.

Индивидуальныедействияигрокабезмяча.Выборместаивременидляиндивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях применения различных систем нападения.

Индивидуальныедействияигрокасмячом.Адекватноеприменениеиндивидуальныхтехническихдействийврамкахизученныхгрупповыхтактическихвзаимодействий.

Групповыедействия.Применениеизученныхспособоввзаимодействийигроковвусловиях нападения против зонного и личного прессинга, зонной и смешанной системзащиты,сучетомвыполняемыхигровыхфункций.Командныедействия.Эшелонированныйбыстрыйпрорыв.

Нападение против смешанной системы защиты. Применение комбинаций против изученных системна падения.

Тактика защиты.

Индивидуальныедействия.Выборместаиспособапротиводействияигрокамразличных игровых функций при действиях в рамках разных систем игры в нападении.Выборместаиспособапротиводействияприприменениисмешаннойсистемызащиты.

Групповые действия. Противодействие взаимодействию трёх игроков -

«наведению на двух». Групповые взаимодействия игроков в защите при примененииэшелонированногобыстрогопрорыва(вначале,вразвитии,призавершении).Взаимодействияврамкахсмешаннойсистемы защиты.

Командныедействия.Организациязащитныхдействийпротивэшелонированногобыстрогопрорыва.Смешаннаясистемазащиты.Противодействиеприменениюкомбинаций.

Интегральная подготовка.

Чередованиеподготовительныхиподводящихупражнений,упражненийпотехнике.Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приёмовипосредствоммногократноговыполнениятехническихприёмоввупражненияхповышенной интенсивности. Упражнения на переключения в выполнении технических приёмов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приёмов и развития специальных качеств. Упражнения на переключении выполнении тактических действий в нападении защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приёмов и развития специальных качеств. Тренировочные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. В эту систему вводятся задания на переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. Задания дифференцируются с учётом игровых функций занимающихся. Контрольные игры. Применяются в тренировочных целях, как более высокая ступень тренировочных игр сзаданиями.Проводятсярегулярно,учитываянаполняемостьгруппыспортивнойподготовки.Крометого,контрольныеигрыприменяются,каксредствоподготовкиксоревнованиям.Календарные игры .Установка на игру. Разбор игр.

* 1. Учебно-тематический план

Учебно-тематическийплансвключениемтемпотеоретическойподготовкепокаждому этапу спортивной подготовки(Приложение5)

1. **Особенностиосуществленияспортивнойподготовкиповидуспорта«баскетбол»**

Вучрежденииорганизуетсяработасоспортсменамивтечениекалендарногогода.

Реализацияпрограммыспортивнойподготовкипроводитсясучетомэтапаспортивнойподготовки.

Формирование(комплектование)групп спортивной подготовки ,а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности )осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями. Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивнойподготовки,сучетомособенностейвидаспорта"баскетбол",определяются спортивной школой самостоятельно.

.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по видуспорта«баскетбол»иучастиявофициальныхспортивныхсоревнованияхповидуспорта

«баскетбол»не ниже уровняв Всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а такжеусловийпроведенияспортивныхсоревнованийподготовкаобучающихсяосуществляетсянаосновеобязательногособлюдениятребованийбезопасности,учитывающихособенностейосуществленияспортивнойподготовки.

При объявлении карантинного режима, других мероприятиях, влекущих за собойприостановлениетренировочныхзанятий,спортсменыпереходятнадистанционноеобучение.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

1. объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группыдляпроведенияучебно-тренировочныхзанятийвсвязисвыездомтренера-преподавателянаспортивныесоревнования,учебно-тренировочныемероприятия(сборы),еговременнойнетрудоспособности,болезнью,отпуском;
2. проводит(при необходимости)учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

* не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и(или)спортивных званий;
* не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
* обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

1. **Условия реализации дополнительной образовательной**

**Программы спортивной подготовки**

* 1. Материально-технические условия реализации Программы

Дляпроведениятренировочногопроцессаирешениязадачпоподготовкеспортивногорезерва основными требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организации являются:

* Наличие тренировочного спортивного зала;
* Наличие тренажерного зала;
* наличие раздевалок, душевых;
* наличие медицинского кабинета;
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки(Приложение6);

обеспечение спортивной экипировкой(Приложение7);

* обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется за счет средств от приносящей доход деятельности;
* обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
* медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.
  1. Кадровые условия реализации Программы

Для решения задач, определенных Программой, Учреждение должно быть укомплектовано педагогическими, руководящими и иными работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и отвечающими квалификационным требованиям соответствующей должности, указанным в квалификационных справочниках ,и(или) профессиональных [стандартах](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_157436/#dst100001).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе(этапе спортивной специализации),этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя ,допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «баскетбол», а также на всех этапах спортивной подготовкипривлечениеиныхспециалистов(приусловиииходновременнойработысобучающимися).

Учреждение обеспечивает непрерывность профессионального развития педагогических работников, получение не реже одного раза в пять лет дополнительного профессиональногообразования(программыповышенияквалификации),проводитаттестациюнасоответствиезанимаемымдолжностям,способствуетаттестациипедагогических работников в целях установления первой и высшей квалификационной категории

* 1. Учебно-информационное обеспечение Программы

1. *Нормативно-правовые акты и документы*
   1. Федеральныйзаконот04.12.2007N329-ФЗ(ред.от06.03.2022)"ОфизическойкультуреиспортевРоссийскойФедерации";
   2. ПриказаМинистерствапросвещенияРоссийскойФедерацииот09.11.2018г.№196

«Обутверждениипорядкаорганизациииосуществленияобразовательнойдеятельностиподополнительнымобщеобразовательнымпрограммам»;

* 1. ПриказМинистерстваспортаРФот16ноября2022г.N1006"Обутверждениифедеральногостандарта спортивной подготовки по виду спорта"баскетбол";
  2. ПостановлениеГлавногогосударственногосанитарноговрачаРФот28сентября2020 г.№ 28"ОбутверждениисанитарныхправилСП2.4.3648-20"Санитарно-эпидемиологическиетребованиякорганизациямвоспитанияиобучения,отдыхаиоздоровлениядетейимолодежи";
  3. ПисьмоМинпросвещенияРоссииот31.01.2022NДГ-245/06"Онаправленииметодическихрекомендаций"(вместес"Методическимирекомендациямипореализациидополнительныхобщеобразовательныхпрограммсприменениемэлектронногообученияидистанционныхобразовательных технологий");

1. *Используемая литература*
   1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва(СДЮШОР)Ю.М.Портновидр.-М.Советскийспорт,2004.-100 с.
   2. Спортивныеигры.Учебникдлявузов.Том2./ПодредакциейЮД.Железняка,Ю.М.Портнова.-М.:Изд.ЦентрАкадемия,2004.-520с.
2. *Рекомендуемаялитература*
3. АнискинаС.Н.Методикаобучениятактикеигрывбаскетбол:метод,разраб./С.Н.Анискина.–М.:ГЦОЛИФК,1991.–38с.
4. ВерхошанскийЮ.В.Программированиеиорганизациятренировочногопроцесса/Ю.В.Верхошанский.–М.: ФиС,1985.–176 с.
5. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т.Финнеган / пер.сангл.Т.А.Бобровой.–М.: АСТ:Астрель,2007.–303 с.
6. ГомельскийА.Я.«Баскетбол.Секретымастерства»-М.:ФиС, 1997.–133с.
7. ГомельскийА.Я.«Управлениекомандойвбаскетболе»-М.:ФиС,1976.-144с.
8. ГомельскийА.Я.Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский.– М.:Гранд,2002.-352с.
9. ГрасисА.М.«Специальныеупражнениябаскетболистов».-М.:ФиС,1977.–с.98-103.
10. ГубаВ.П.Особенностиотборавбаскетболе/В.П.Губа,С.Г.Фомин,СВ.Чернов.–М.:ФиС,2006.–144с.
11. КолосВ.М.Баскетбол:теория,практика. Минск,1988.–167с.
12. КостиковаЛ.В.Баскетбол:Азбукаспорта.-М.:ФиС, 2002.–176с.
13. НестеровскийД.И.«Баскетбол.Теорияиметодикаобучения»Москва;«Академия»,2007.–336с.
14. *Интернетссылки:*
15. Официальныйинтернет-сайтМинистерстваПросвещенияРоссийскойФедерации[Электронныйресурс]-Режимдоступа:(<https://edu.gov.ru/>)
16. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации[Электронныйресурс]-Режимдоступа:(<http://www.minsport.gov.ru/>)
17. Официальныйинтернет-сайтРУСАДА[Электронныйресурс]-Режимдоступа:(<http://www.rusada.ru/>)
18. Официальный интернет-сайт ВАДА [Электронный ресурс] - Режим доступа:(<http://www.wada-ama.org/>)
19. Официальный сайт РФБ [Электронный ресурс] - Режим доступа:(<https://russiabasket.ru/>)
20. КонсультантПлюс[Электронныйресурс]-Режимдоступа:(<http://www.consultant.ru/)>
21. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс] - Режим доступа:(<http://www.roc.ru/>)

**VII.ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение1

Учебно-тренировочные мероприятия

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Виды учебно-тренировочныхмероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки(количество суток)  (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | | |
| Этап начальнойподготовки | | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) | Этап совершенствованияспортивного  мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1.Учебно-тренировочныемероприятияпоподготовкекспортивнымсоревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке  К международным  спортивным соревнованиям | - | | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке  к чемпионатам России, кубкам  России, первенствам России | - | | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные  Мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке  К официальным спортивным  соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | | 14 | 14 | 14 |
| 2.Специальныеучебно-тренировочныемероприятия | | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные  мероприятия по общей и (или)специальной физической подготовке | - | | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные  мероприятия | - | | - | До10суток | |
| 2.3. | Мероприятия для  Комплексного медицинского обследования | - | | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные  мероприятия в каникулярный период | До21сутокподрядинеболее  двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные  мероприятия | - | До60суток | | | |

Приложение2

Объем соревновательной деятельности

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований,игр | Этапы и годы спортивно подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) | | Этап совершенствованияспортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свышегода | До трех лет | Свышетрех лет |
| Контрольные | 1 | 1 | 3 | 3 | 5 | 5 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Основные | - | - | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Игры | 10 | 10 | 30 | 40 | 40 | 40 |

Приложение3

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Видыподготовки | Этапы и годы подготовки | | | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | | Тренировочный этап(этап  спортивной специализации) | | | | Этап совершенствованияспортивного  мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| Один год | | Свыше года | | До трех  лет | | Свыше трех  лет | |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | | | |
| 4.5 | | 6 | | 8 | | 12 | | 16 | | 20 | |
| Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | | | |
| 2 | | 2 | | 3 | | 3 | | 4 | | 4 | |
| Наполняемость групп(человек) | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | 12 | | | | 6 | | 4 | |
| % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час |
| 1. | Общая физическая  подготовка | 18-20 | 46 | 16-18 | 53 | 14-16 | 59 | 12-14 | 78 | 10-12 | 96 | 10-12 | 110 |
| 2. | Специальная физическая  подготовка | 12-14 | 32 | 14-16 | 47 | 16-18 | 72 | 16-18 | 102 | 18-20 | 160 | 18-20 | 196 |
| 3. | Участие в спортивных  соревнованиях | - | - | - |  | 5-10 | 20 | 7-12 | 54 | 7-14 | 76 | 8-16 | 84 |
| 4. | Техническая подготовка | 30-32 | 74 | 28-30 | 90 | 24-26 | 102 | 20-22 | 125 | 12-14 | 112 | 12-14 | 132 |
| 5. | Тактическая,теоретическая,  психологическая подготовка | 14-18 | 54 | 14-18 | 82 | 16-18 | 72 | 20-24 | 132 | 20-24 | 176 | 18-22 | 210 |
| 6. | Инструкторская практика,  судейская практика | - | - | - | - | 1-3 | 10 | 1-4 | 10 | 2-4 | 20 | 2-4 | 24 |
| 7 | Медицинские,медико-биологические мероприятия,восстановительные  мероприятия, тестирование и контроль | 1-3 | 4 | 1-3 | 6 | 2-4 | 9 | 2-4 | 16 | 4-6 | 40 | 5-10 | 60 |
| 8 | Интегральная подготовка | 8-10 | 24 | 10-12 | 34 | 16-18 | 72 | 16-20 | 107 | 18-24 | 152 | 18-24 | 224 |
| Общее количество часов в год | | **234** | | **312** | | **416** | | **624** | | **832** | | **1040** | |

Приложение4

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица  измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1.Нормативны общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Челночныйбег3х10м | с | Не более | | Не более | |
| 10,3 | 10,6 | 9,6 | 9,9 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | | Не менее | |
| 110 | 105 | 130 | 120 |
| 2.Нормативы  специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Прыжок в верх с места со взмахом руками | см | Не менее | | Не менее | |
| 20 | 16 | 22 | 18 |
| 2.2. | Бег на14м | с | Не более | | Не более | |
| 3,5 | 4,0 | 3,4 | 3,9 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)по вид спорта«баскетбол»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единицаизмерения | Норматив | |
| юноши/мужчины | девушки/женщины |
| 1.Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество  раз | Не менее | |
| 13 | 7 |
| 1.2. | Челночныйбег3х10м | с | Не более | |
| 9,0 | 9.4 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее  150 135 | |
| 150 | 135 |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине(за1мин) | количество  раз | Не менее | |
| 32 | 28 |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Скоростноеведениемяча20м | с | Не более  10,0 10,7 | |
| 10.0 | 10.7 |
| 2.2. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | Не менее  35 30 | |
| 35 | 30 |
| 2.3. | Челночныйбег10площадокпо28м | с | Не более  65 70 | |
| 65 | 70 |
| 2.4. | Бегна14м | с | Не более  3,0 3,4 | |
| 3.0 | 3.4 |
| 3.Уровеньспортивнойквалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки(до трех лет) | | Не устанавливается | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки(свыше трех лет) | | Спортивные разряды–«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»,«третий спортивный  разряд»,«второй спортивный разряд» | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта«баскетбол»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши/мужчины | девушки/женщины |
| 1.Нормативыобщейфизическойподготовки | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | Не менее  36 15 | |
| 36 | 15 |
| 1.2. | Челночныйбег3х10м | с | Не более  7,2 8,0 | |
| 7.2 | 8.0 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее  215 180 | |
| 215 | 180 |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине(за1мин) | Количество раз | Не менее  35 31 | |
| 35 | 31 |
| 2.Нормативыспециальнойфизическойподготовки | | | | |
| 2.1. | Скоростноеведениемяча20м | с | Не более  8,6 9,4 | |
| 8.6 | 9.4 |
| 2.2. | Прыжок вверх сместа со взмахом руками | см | Не менее  39 34 | |
| 39 | 34 |
| 2.3. | Челночныйбег10площадокпо28м | с | Не более  60 65 | |
| 60 | 65 |
| 2.4. | Бегна14м | с | Не более  2,6 2,9 | |
| 2.6 | 2.9 |
| 3.Уровеньспортивнойквалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» | | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта«баскетбол»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единицаизмерения | Норматив | | | |
| юноши/мужчины | | девушки/женщины | |
| 1.Нормативыобщейфизическойподготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бегна30м | с |  | Не более | |  |
| 4.7 | | 5.0 | |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз |  | Не менее | |  |
| 36 | | 15 | |
| 1.3. | Челночныйбег3х10м | с |  | Не более | |  |
| 7.2 | | 8.0 | |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см |  | Не менее | |  |
| 215 | | 180 | |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине(за1мин) | Количество раз |  | Не менее | |  |
| 39 | | 34 | |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Скоростноеведениемяча20м | с |  | Не более | |  |
| 8.0 | | 8.9 | |
| 2.2. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см |  | Не менее | |  |
| 49 | | 45 | |
| 2.3. | Челночный бег10площадок по 28м | с |  | Не более | |  |
| 55 | | 60 | |
| 3.Уровеньспортивной квалификации | | | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | | | |

Приложение5

Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивнойподготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени(минут) | | в | год | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап | Всего на этапе начальной подготовки до одного года |  | 120/ | | |  |  |
| начальной  подготовки | обучения/свыше одного года обучения: | 180 |  | | |
| История возникновения вида спорта и его развитие | 13/20 | | | | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии |
|  |  |  | | | |  | выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры |
|  |  |  | | | |  | Олимпийских игр. |
|  | Физическая культура-важное средство физического | 13/20 | | | | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы |
|  | развития и укрепления здоровья человека |  | | | |  | Физической культуры. Физическая культура как |
|  |  |  | | | |  | средство воспитания трудолюбия, организованности, |
|  |  |  | | | |  | воли, нравственных качеств и жизненно важных |
|  |  |  | | | |  | умений и навыков. |
|  | Гигиенические основы физической культуры и спорта, | 13/20 | | | | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, |
|  | Гигиена обучающихся при занятиях физической |  | | | |  | полостью рта и зубами. Гигиенические требования к |
|  | культурой и спортом |  | | | |  | кдежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных |
|  |  |  | | | |  | объектах. |
|  | Закаливание организма | 13/20 | | | | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание |
|  |  |  | | | |  | воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях |
|  |  |  | | | |  | Физической культуры и спортом. |
|  | Самоконтроль в процессе занятий физической | 13/20 | | | | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при |
|  | культуры и спортом |  | | | |  | занятиях физической культурой и спортом.Дневник |
|  |  |  | | | |  | самоконтроля.Его формы и содержание. Понятие о |
|  |  |  | | | |  | травматизме. |
|  | Теоретические основы обучения базовым элементам | 13/20 | | | | май | Понятие о технических элементах вида спорта. |
|  | техники и тактики вида спорта |  | | | |  | Теоретические знания по технике их выполнения. |
|  | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | 14/20 | | | | июнь | Понятийность.Классификация спортивных |
|  |  |  | | | |  | соревнований. Команды(жесты)спортивных судей. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Положение о спортивном соревновании.Организационнаяработапоподготовкеспортивныхсоревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | 14/20 | ноябрь -май | Правила эксплуатации безопасного использованиия оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно- | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет | 600/960 |  |  |
| тренировочн | обучения/свыше трех лет обучения: |  |
| ый этап (этап спортивной специализации) |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт –явление культурной жизни. Роль  Физической культуры в формировании личностных качеств человека .Воспитание волевых качеств, |
|  |  |  |  | уверенности в собственных силах. |
|  | История возникновения олимпийского движения | 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение |
|  |  |  |  | Олимпийской идеи. |
|  |  |  |  | Международный Олимпийский комитет(МОК). |
|  | Режим дня и питание обучающихся | 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного |
|  |  |  |  | процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к |
|  |  |  |  | спортивным соревнованиям Рациональное, |
|  |  |  |  | сбалансированное питание. |
|  | Физиологические основы физической культуры | 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных |
|  |  |  |  | видов мышечной деятельности. Физиологическая |
|  |  |  |  | характеристика состояний организма при спортивной |
|  |  |  |  | деятельности. Физиологические механизмы развития |
|  |  |  |  | двигательных навыков. |



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | 70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | 60/106 | сентябрь -апрель | Характеристика психологической подготовки Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | 60/106 | декабрь -май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход ихранение.Подготовкаинвентаряиэкипировкикспортивнымсоревнованиям. |
| Правила вида спорта | 60/106 | декабрь -май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивногомастерства | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: | 1200 |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | 200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма.Перетренированность/недотренированность | 200 | октябрь | Понятиетравматизма.Синдром"перетренированное".Принципыспортивнойподготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки.ВедениеДневникаобучающегося.Классификацияитипыспортивных соревнований .Понятия анализа, |



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | 200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качеств а личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | 200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.Спортивныерезультаты-специфический и интегральный продуктсоревновательнойдеятельности.Системаспортивныхсоревнований.Система спортивной тренировки.  Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 200 | февраль -май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.Спортивныерезультаты.Классификацияспортивныхдостижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | В переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления:рациональное построение учебно-тренировочныхзанятий;рациональноечередованиетренировочныхнагрузок различной направленности; организация активного отдыха.  Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия;  дыхательная гимнастика. Медико-биологическиесредствавосстановления:питание;гигиеническиеифизиотерапевтические процедуры; баня; массаж витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
|  | Всего на этапе высшего спортивного мастерства: | 600 |  |  |



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап  Высшего спортивногомастерства | Физическое,патриотическое,нравственное,правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | 120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического,нравственного,правовогоиэстетическоговоспитанияназанятияхвсферефизическойкультурыиспорта.  Патриотическое и нравственное воспитание. Правовоевоспитание.Эстетическое воспитание. |
| Социальные функции спорта | 120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта(эталонная и эвристическая). Общие социальныефункцииспорта(воспитательная,оздоровительная,эстетическая функции). Функция социальной интеграции социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки.ВедениеДневника обучающегося.Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа,самоанализаучебно-тренировочнойисоревновательнойдеятельности. |
| Подготовка обучающегося кА кмногокомпонентный процесс | 120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.Спортивные результаты-специфический и интегральный продуктсоревновательнойдеятельности.Системаспортивныхсоревнований.Системаспортивнойтренировки.  Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| Восстановительные средства и мероприятия | В переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.  Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия;  дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

Приложение6

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование | Единицаизмерения | Количествоизделий |
| 1 | Барьер легкоатлетический | штук | 20 |
| 1. | Гантели массивныеот1 до 5кг | комплект | 3 |
| 2. | Доска тактическая | штук | 4 |
| 3. | Конструкция баскетбольного щита в сборе(щит,корзинаскольцом,сетка,опора) | комплект | 2 |
| 4. | Корзина для мячей | штук | 2 |
| 5. | Мяч баскетбольный | штук | 30 |
| 6. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 7. | Мяч набивной(медицинбол) | штук | 15 |
| 8. | Мяч теннисный | штук | 10 |
| 9. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 10. | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 4 |
| 11. | Свисток | штук | 4 |
| 12. | Секундомер | штук | 4 |
| 13. | Скакалка | штук | 24 |
| 14. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 15. | Стойка для обводки | штук | 20 |
| 16. | Утяжелитель для ног | комплект | 15 |
| 17. | Утяжелитель для рук | комплект | 15 |
| 18. | Фишки(конусы) | штук | 30 |
| 19. | Эспандер резиновый ленточный | штук | 24 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивный инвентарь ,передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| №п/п | Наименование | Единицаизмерения | Расчетнаяединица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочныйэтап(этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срокэксплуатации(лет) | количество | срокэксплуатации(лет) | количество | срокэксплуатации(лет) | количество | срокэксплуатации(лет) |
| 1. | Мяч  баскетбольный | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |

Приложение7

Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка ,передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| №п/п | Наименование | Единицаизмерения | Расчетнаяединица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной  специализации) | | Этап совершенствованияспортивного  мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срокэксплуатации(лет) | количество | срокэксплуатации(лет) | количество | срокэксплуатации(лет) | количество | срокэксплуатации(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  спортивныйпарадный | 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) | комплект | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11. | Фиксатор  коленного сустава(наколенник) | комплект | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 12. | Фиксатор лучезапястного  сустава(напульсник) | комплект | На занимающегося | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 13. | Футболка | штук | На занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 14. | Шапка спортивная | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15. | Шорты спортивные  (трусы спортивные) | штук | На занимающегося | - | - | 3 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
| 16. | Шорты  эластичные(тайсы) | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |