

Документ подписан электронной подписью  
Урсов Алексей Юрьевич  
Директор  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г.  
БАГРАТИОНОВСКА"  
Подписано: 30.08.2023 08:17 (UTC)

овский муниципальный округ  
й области»

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа г. Багратионовска»**

РАССМОТРЕНО:

на заседании педагогического совета  
от «26» декабря 2022 г.  
протокол № 3 внеплановый

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО «ДЮСШ  
г. Багратионовска»

А.Ю.Урсов

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

Приказ № 93 от 26.12.2022 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«БАСКЕТБОЛ»**

для детей: 8-18 лет

срок реализации программы: 3 года

направленность программы: физкультурно-спортивная

Программа разработана на основе Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1006 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол»; Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 "Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки", Приказом Министерства спорта РФ № 1312 от 21.12.2022 года «Об утверждении примерной дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол».

Программу разработали:

Зам. директора по УВР – Гаврысь В.А.

Тренер-преподаватель – Соколова Г.Ю.

г. Багратионовск

2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка .....	3
<b>1. Нормативная часть.....</b>	<b>8</b>
<b>2. Организационно-методические указания.....</b>	<b>9</b>
2.1. Условия комплектования учебных групп.....	11
2.2. Направленность нагрузок с учётом основных путей энергосбережения.....	13
2.3. Соотношение средств (видов) подготовки по годам обучения (в %).....	14
2.4. Классификация средств подготовки.....	15
2.5. Классификация методов подготовки по направленности воздействия.....	15
2.6. Перспективное планирование.....	16
2.7. План учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ. Распределение объемов компонентов подготовки по годам обучения (в часах)...	17
2.8. Личностные компетентности.....	18
2.9. Годовое планирование.....	18
2.10. Содержание программного материала для практических занятий, учебный материал для всех этапов подготовки.....	19
2.11 . Физическая подготовка для всех возрастных групп и этапов подготовки.....	23
2.12. Специально-подготовительные упражнения.....	25
2.13. Теоретическая подготовка.....	27
2.14. Планирование и контроль спортивной тренировки.....	29
2.15. Инструкторская и судейская практика.....	30
2.16. Психологическая подготовка.....	31
2.17. Воспитательная работа.....	31
<b>3. Контроль в процессе подготовки.....</b>	<b>35</b>
3.1. Указания к выполнению контрольных упражнений Описание тестов.....	36
4. Восстановительные мероприятия.....	39
5. Медицинский контроль.....	40
6. Методические указания при переводе обучающихся.....	40
7. Ожидаемые результаты.....	41
8. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для образовательного процесса.....	41
ЛИТЕРАТУРА.....	43

## **Пояснительная записка**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» (далее Программа) составлена в соответствии с:

Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол», утвержденному Приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. №1006, Приказом Минспорта России от 30.10.2015 N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (Новая редакция, Приказ Минспорта России от 07.07.2022 N 575); Приказом Минспорта России от 03 августа 2022 года N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Приказом Министерства спорта Российской Федерации №579 от 7 июля 2022 года "Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки», Приказом министерства спорта Российской Федерации № 1312 от 21 декабря 2022 года «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта волейбол», Приказом министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации министерства образования и науки Российской Федерации от 29.09.2006г. № 06-1479.

**Направленность программы** - дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. В программе представлены основные разделы подготовки баскетболистов для групп, осваивающих дополнительные общеобразовательные программы, согласно реализации Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

**Актуальность программы** - программа охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Формируя у обучаемых поведенческие установки, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Актуальность программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды, заключается в формировании позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия. Занятия по дополнительной общеобразовательной программе «Баскетбол» способствуют повышению самооценки. Тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок больше раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Отличительные особенности программы.** В дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе по баскетболу отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по баскетболу.

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям спортивного мастерства. Обеспечение в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей юного баскетболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Адресат программы** программа предназначена для реализации в спортивно-оздоровительных группах по виду спорта волейбол обучающихся возрастной категории с 8 до 18 лет.

**Объем и срок освоения программы.** Срок освоения программы 3 года(1 модуль - 9 месяцев). На полное освоение программы требуется 414 часов, включая проведение соревновательной деятельности

**Формы обучения** – очная.

**Особенности организации учебного процесса.** Набор детей в спортивно-оздоровительные группы по баскетболу – свободный, предусматривает наличие медицинской справки, разрешающей занятия

баскетболом. Программа предусматривает индивидуальные и групповые формы учебно-тренировочных занятий с детьми. Состав групп 15-25 человек.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность.** Общее количество часов в год – 414 часов. Недельная нагрузка на одну группу: 3-4 часа. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю. Учебный план программы рассчитан на 38 недель непосредственно в условиях учреждения. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей.

**Педагогическая целесообразность.** Позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить, отчасти, проблему призвана дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Занятия спортом дисциплинируют детей, помогают четко спланировать свое время.

**Практическая значимость программы** состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности. Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

#### **Организационно-педагогические условия реализации программы.**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное

профессиональное образование в области физической культуры и спорта, без предъявления требований к стажу работы.

**Формы подведения итогов реализации программы** – сдача итоговых испытаний обучающимися согласно «Положения о приемных и итоговых (контрольно-переводных испытаниях) в МАУ ДО «ДЮСШ Г.БАГРАТИОНОВСКА» сайт <http://sportschool.ucoz.net/>

**Цель:** Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида посредством регулярных спортивно-оздоровительных занятий баскетболом.

На основании нормативно-правовых документов, определяющих функционирование отделения баскетбола ДЮСШ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа примерных программ для СДЮСШОР и ДЮСШ по баскетболу, определены следующие разделы учебной программы:

- пояснительная записка;
- организационно-методические указания;
- учебный план;
- план-схема годового цикла;
- контрольно-нормативные требования;
- программный материал для практических и теоретических заданий;
- ключевые компетентности;
- воспитательная работа;
- психологическая подготовка;
- восстановительные мероприятия;
- педагогический и врачебный контроль;
- инструкторская и судейская практика.

***В программе эти разделы объединены в две части:***

- 1) нормативную;
- 2) методическую.

Программа служит основным документом содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

***В данной программе представлено содержание работы на этапе спортивного оздоровления: (табл.1)***

Программный материал для практических занятий по физической подготовке не дифференцирован по годам многолетней подготовки. По технической и тактической подготовке он представлен по каждому году отдельно.

Изложение программного материала в отдельных случаях, для практических занятий носит характер последовательного описания перечня основных средств подготовки для решения задач соответствующего года подготовки. Физическая подготовка в баскетболе складывается из двух видов – общей и специальной физической подготовки. Между ними существует тесная связь. Общая физическая подготовка – процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена.

в число задач общей физической подготовки входит:

- Укрепление здоровья
- Воспитание основных физических качеств
- Повышение уровня общей работоспособности
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений

Специальная физическая подготовка – процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике баскетбола.

Задачи по специальной физической подготовке следующие:

- Повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности
- Воспитание специальных физических способностей
- Достижение спортивной формы

*Главная задача* данной программы заключается в подготовке гармонично развитых физически и духовно юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

*Основным условием выполнения данной задачи является целенаправленная подготовка, которая предусматривает:*

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- подготовку баскетболистов;
- повышения тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня навыками игры в процессе трёхлетней подготовки
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

Основной принцип работы в группах дополнительного образования - универсальность, а основным показателем работы дополнительного

образования по баскетболу является выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовке.

## **1. Нормативная часть**

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу обучающихся, объёму учебно-тренировочной работы по технико-тактической, физической и спортивной подготовке. На основании рабочих программ составлены календарно-тематические планы. Контроль над выполнением учебных планов и программ осуществляется систематически и предусматривает: непрерывность учебно-тренировочного процесса в течение недели, равномерное распределение учебно-тренировочной работы обучающихся в течение года, целесообразность чередований видов занятий и форм проведения. Общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу для занятий, в рамках дополнительного образования, рассчитана на учащихся 8-18 лет, на 3 года обучения. В группы зачисляются дети по собственному желанию, заявлению родителей или законных представителей (опекунов, приемных родителей и т.п.) не имеющих медицинских противопоказаний для занятий баскетболом. Группы формируются с учетом возраста и физического развития. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы. Весь учебно-тренировочный процесс строится по следующим направлениям:

- овладение индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышение роли и объёма тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных, систем игры и групповой тактики и нападения и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки.

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



## 2. Организационно-методические указания

Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием являются возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки (*табл.1*). Дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы (*табл.12,13*).

*На этапе спортивного оздоровления(СО)* осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола,

### 2.1. Условия комплектования учебных групп. (табл.1)

Год обучения	Возраст обуч-ся, лет	Кол-во обуч-ся в учебной группе, чел.	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки (час.) / Кол-во часов год/в неделю	Уровень спортивной подготовленности
<b><i>Спортивно-оздоровительные группы (СО)</i></b>					
Весь период	8-18	15-25	3	136/ 3	Прирост показателей ОФП

***\*Общий объем подготовки рассчитан на 38 рабочих недель***

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных. В данной программе сохранена соразмерность развития основных физических качеств юных спортсменов, со степенью развития физических качеств. За основу взяты знания возрастной физиологии - особенности развития детского организма, а та же модельные характеристики баскетболиста. Индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Необходимым условием для роста показателей физической подготовки

юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволяет вести совершенствование приёмов и действий с первых шагов обучения, в режиме, близком к соревновательному.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

**1. Учебный период** длится с 1 сентября по 31 мая (занятия проводятся по расписанию, утверждённому на 1 сентября учебного года)

**2. Продолжительность учебного периода:** Начало учебного периода – 1 сентября  
 Окончание учебного периода – 31 мая  
 Продолжительность учебного периода – 3 года (1 модуль -38 недель)

Программа	Год обучения	Месяц	Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь		
			Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Ср.	Пт.
Общеразвивающая «Баскетбол»	1-3 год обучения	<b>Числа</b>	2,4,5,7,9,11,12,14,16,18,19 , 21,23,25,26,28,30			2,3,5,7,9,10,12,14,16,17,19 , 21,23,24,26,28,30,31			2,4,6,7,9,11,13,15,18 , 20,21,23,25,27,28,30			2,4,5,7,9,11,12,14,16, 18,19,21,23,25,26,28,30		
		<b>Действие</b>	Занятия по расписанию			Занятия по расписанию			Занятия по расписанию			Занятия по расписанию		

Программа	Год обучения	Месяц	Январь			Февраль			Март			Апрель		
			Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Ср.	Пт.
Общеразвивающая «Баскетбол»	1-3 год обучения	<b>Числа</b>	4,6,8,9,11,13,15,16,18,20, 22,23,25,27,29,30			1,3,5,6,8,10,12,13,15,17,19, 20,22,24,26,27			1,3,5,6,8,10,12,13,15,17, 19,20,22,24,26,27,29,31			2,3,5,7,9,10,12,14,16, 17,19,21,23,24,26,28,30		
		<b>Действие</b>	Занятия по расписанию			Занятия по расписанию			Занятия по расписанию			Занятия по расписанию		

Программа	Год обучения	Месяц	Май								
		Дни недели	Пн.	Ср.	Пт.						
Общеразвивающая «Баскетбол»	1-3 год обучения	Числа	1,3,5,7,8,10,12,14,15,17,19,21,22,24,26,28,29								
		Действие	Занятия по расписанию								

**3. Комплектование групп:** с 1 сентября по 15 сентября. Занятия во время набора учебных групп проводятся согласно расписания занятий

#### **4. Регламент образовательного процесса**

Продолжительность учебной недели – 6 дней с 14.30 до 21.00

Количество учебных смен – 1 смена с 14.30 до 21.00

**5. Объем образовательной нагрузки на одну группу:** 3 часа в неделю, что составляет учебный период -138 часов на освоение программы одного модуля.

Занятия проводятся – по группам в спортивном зале, занятия на стадионе по решению тренера-преподавателя могут проводиться двумя группами одновременно.

Занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором ДЮСШ.

## 2.2. Направленность нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

(табл.2)

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Одногодичная подготовка на этапе спортивного оздоровления строится на основе общих принципиальных положений, которые отражают объективные закономерности тренировки и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления в учебно-тренировочном процессе.

Прежде всего, это повышение показателей общей физической подготовки.

Достигается высокий результат только при специализации и индивидуализации всего процесса подготовки. Важным условием при этом является преемственность подготовки воспитанника на разных этапах подготовки.

**Принцип единства общей и специальной подготовки** отражает общую направленность подготовки на всестороннее развитие личности. Чем большими двигательными навыками располагает воспитанник, тем благоприятнее предпосылки для формирования движений. Объём специфических приемов должен быть оптимальным, так как использование слишком большого разнообразия средств снижает их эффективность.

**Непрерывность тренировочного процесса**, оптимальная частота занятий позволяет овладеть разнообразием техники и тактики, а жесткий режим нагрузки и отдыха обеспечивает повышенную устойчивость двигательных навыков к дискоординирующему действию утомления. Разумное чередование нагрузки и отдыха предотвращает утрату положительного эффекта предыдущих занятий. При современной тенденции к большим нагрузкам занятия проводятся не только на фоне восстановления работоспособности или «сверхвосстановления», но и на фоне недовосстановления для увеличения суммарного эффекта нагрузок.

**Принцип взаимосвязи постепенности и тенденции к предельным нагрузкам.** При максимальной нагрузке спортсмен реализует свои функциональные возможности на данном уровне тренированности в полной мере. В каждом случае есть критическая величина нагрузки, превышение которой ведет не к возрастанию, а уменьшению полезного тренировочного эффекта. Для осуществления этого принципа в динамике тренировочных нагрузок сочетаются постепенность и скачкообразность. Волнообразность динамики нагрузки характеризуется чередованием трех фаз: нарастание суммарной нагрузки, временная стабилизация и «разгрузка». Такое чередование гарантирует постепенное развитие тренированности и исключает перетренировку. Ускорение роста результатов наблюдается при стабилизации или снижении нагрузки. Это необходимо учитывать при подведении воспитанников к соревнованиям.

**Цикличность** является универсальной формой организации тренировочного процесса. Циклы представляют собой повторяющуюся последовательность занятий, этапов, периодов. Каждый последующий цикл является повторением предыдущего, но отличается обновленным содержанием, некоторым изменением средств и методов, возрастанием нагрузки. Циклы бывают трех категорий: **малые (микроциклы), средние (мезоциклы) и большие (макроциклы)**. Система подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учёта нагрузки, применяемой в процессе тренировки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используются в процессе занятий. Планирование осуществляется по видам подготовки. Для создания системы планирования разработаны и представлены в программе комплексы каждого вида подготовки. Общая схема классификации средств и методов представлена в *(табл.3, 4, 5)*.

Сложным и очень важным в процессе становления спортсмена является распределение учебного материала и направленности нагрузки по годам и этапам подготовки *(табл.3)*, средств подготовки *(табл.4)* методов подготовки *(табл.5)*.

Постоянное увеличение объема в многолетнем процессе требует разумного распределения работы, прежде всего по видам подготовки.

### **2.3. Соотношение средств (видов) подготовки по годам обучения (в %). (табл.3)**

Средства подготовки	Этапы подготовки		
	СО		
	До года	Свыше года	
Общая физическая	30	25	25

Специальная физическая	15	16	16
Техническая	20	21	21
Тактическая	15	15	15
Игровая	15	17	17
Соревнования	5	6	6

**2.4. Классификация средств подготовки.**  
(табл.4)

Средства	Вид подготовки			
	физическая	техническая	тактическая	соревновательная
<b>Обще-подготовительные</b>	Упражнения из других видов спорта	Имитационные и подводящие упражнения, выполнение без помех	На ориентировку, поточные упражнения	Комплексные упражнения, подвижные игры.
<b>Специально-подготовительные</b>	Упражнения, по структуре и усилиям схожие с классической техникой выполнения	Выполнение технического действия при варьировании условий	Индивидуальные, Групповые	Игры с заданием, товарищеские спарринги с установкой
<b>Тренировочные формы соревновательного упражнения</b>	Упражнения, усиливающие нагрузку	Выполнение приемов в усложненных условиях, приближенных к соревновательным	Тактические действия во время соревнований	Контрольные спарринги, 1x1; 2x2; 3x3; 4x4; 5x5
<b>Соревновательные</b>	Участие в соревнованиях			

**2.5. Классификация методов подготовки по направленности воздействия.**  
(табл.5)

Методы видов подготовки	Направленность нагрузки		
	Неспецифическая	специфическая	Специфическая, неспецифическая
<b>Физическая подготовка</b>	Равномерный метод, переменный, повторный	Интервальный метод, целостного	Метод сопряжения, круговая тренировка

		моделирования	
<b>Техническая подготовка</b>	Метод направленного прочувствования, варьирования, строго регламентированного	Метод лидирования, метод варьирования, не строго регламентированного	Метод ориентирования, срочной информации
<b>Тактическая подготовка</b>	---//---//---//---	Метод импровизации	Метод регламентирования, моделирования
<b>Игровая подготовка (соревновательная)</b>	---//---//---//---	Метод сопряжения, игровой, соревновательный	---//---//---//---

В спортивной тренировке применяют следующие виды планирования:

- перспективное (многолетнее)
- текущее (на календарный, учебный год, макроцикл)
- оперативное (микроцикл, мезоцикл, на период, этап, месяц, занятие)

## 2.6. Перспективное планирование.

Перспективное планирование тренировки – это разработка основного направления работы на протяжении нескольких лет, его составляют для каждого воспитанника или для одной учебно-тренировочной группы (*табл.6*). Все планирование строится с учетом возраста и общей подготовленностью обучающихся. На базовую (спортивно-оздоровительную) подготовку отводится 3 года (с 8 до 18 лет). За этот период воспитанники должны повысить уровень физической подготовленности, усвоить основной материал по технике и тактике, приобрести теоретические знания и практические навыки, выполнить контрольные нормативы для дальнейшего зачисления для обучения по предпрофессиональным программам.

### ***Общая направленность в подготовке следующая:***

- постепенный переход от обучения техническим приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения технических приемов;
- переход от общеподготовительных к специализированным средствам;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий;



- использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья.

**2.7. План учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ.  
Распределение объемов компонентов подготовки по годам обучения (в часах).  
(табл.6)**

Виды подготовки	Этап спортивного оздоровления		
	1-й	2-й	3-й
Теоретическая	6	6	6
Общая физическая	40	30	30
Специальная физическая	13	23	23
Техническая подготовка	41	35	35
Тактическая подготовка	10	14	14
Интегральная подготовка	16	16	16
Соревнования	6	8	8
Контрольные испытания	2	2	2
Восстановительные мероприятия	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	2	2	2
Медицинское обследование	2	2	2
<b>Всего часов за 38 недель*</b>	<b>138</b>	<b>138</b>	<b>138</b>

*\*Общий объем 1 модуля подготовки рассчитан на 38 рабочих недель*

*\*\*В перспективный план включены контрольные испытания (нормативы по ОФП и СФП), которые учащиеся должны выполнить в конце учебного года (табл.12,13).*

## 2.8. Личностные компетентности.

(табл. 7)

Этап подготовки	Группы, год обучения	Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь	Контроль над качеством образования
Спортивного оздоровления	1-й год	- Правила мини-баскетбола. - Основные приёмы техники игры и тактических действий. - Требования безопасности на занятиях. - Нормативные требования по физической и технической подготовке. - Гигиенические требования к занимающимся.	- Владеть мячом - Применять элементы техники и тактики при практической игре в мини-баскетбол. - Участвовать в соревновательной деятельности - Играть в составе команды в баскетбол по упрощенным правилам. - Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость). - Проявлять стойкий интерес к занятиям. - Составлять режим дня и руководствоваться им.	- В процессе учебно-тренировочных игр. - На соревнованиях. - На учебно-тренировочных занятиях. - В процессе обучения. - По окончании учебного года.

## 2.9. Годовое планирование.

Текущее планирование составная часть перспективного планирования отличается детализацией тренировочных средств и контрольных заданий, точным расчетом времени по видам подготовки. Достигнуть высокого уровня развития двигательных возможностей человека можно в результате занятий физическими упражнениями в течении какого-то периода времени, но невозможно сохранить этот уровень на протяжении всего года. Соответственно фазам становления спортивной формы годичный цикл тренировки подразделяют на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Средства подготовки и тренировочные нагрузки распределяются строго по периодам и этапам подготовки.

### *ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД:*

С этого периода начинается каждый новый цикл подготовки. Завершается подготовительный период к началу календарных соревнований. В этот период надо подвести обучающихся к соревнованиям на оптимальном уровне.

Подготовительный период делится на три взаимосвязанных этапа: общей подготовки, специальной подготовки и предсоревновательной подготовки. Каждый из этих этапов имеет свои задачи, решение которых способствует планомерному и постепенному нарастанию уровня тренированности.

### **Задачи этапа общей подготовки:**

- создание предпосылок общей тренировочной выносливости для дальнейшего увеличения объема и интенсивности нагрузок;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- расширение функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем;
- воспитание физических качеств;
- восстановление основных двигательных навыков и овладение новыми приемами техники;

*На этапе общей подготовки используют общеподготовительные упражнения и частично специально-подготовительные.*

#### **Задачи этапа специальной подготовки:**

- воспитание специальной выносливости;
- воспитание скоростно-силовых способностей;
- совершенствование приемов техники;
- совершенствование групповых взаимодействий;

*На этом этапе применяются специально-подготовительные упражнения и тренировочные формы соревновательного упражнения.*

#### ***ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД:***

В переходном периоде, который длится с момента окончания соревнований до начала следующего макроцикла тренировки, значительно снижаются объем и интенсивность нагрузки. *Средствами на этом этапе являются упражнения общей направленности, проводимые в совершенно новых условиях и по своему характеру способствующие скорейшему восстановлению физической и нервной энергии.*

#### **Задача переходного периода:**

- сохранение тренированности на таком уровне, который позволит начать новый цикл тренировки с более высокой ступени, чем предыдущий.

### **2.10. Содержание программного материала для практических занятий, учебный материал для всех этапов подготовки.**

#### **2.10.1. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (табл.№8)**

Приемы игры	Этапы спортивного оздоровления		
	Год обучения		
	1-й		+
Прыжок толчком двух ног	+		
Прыжок толчком одной ноги	+		
Остановка прыжком		+	
Остановка двумя шагами		+	
Повороты вперед	+		
Повороты назад	+	+	
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+	

Ловля мяча двумя руками в движении			
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	
Ловля мяча двумя руками при встречном движении			+
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	
Ловля мяча одной рукой на месте			+
Ловля мяча одной рукой в движении			
Ловля мяча одной рукой в прыжке		+	
Ловля мяча одной рукой при встречном движении	+		+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку	+		+
Передача мяча двумя руками сверху	+		
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+	
передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+		+
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+	
Передача мяча двумя руками с места	+		+
Передача мяча двумя руками в движении		+	
Передача мяча двумя руками в прыжке	+		+
Передача мяча двумя руками (встречные)			+
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+
Передача мяча двумя руками на одном уровне		+	
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+
Передача мяча одной рукой сверху			
Передача мяча одной рукой от головы			
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)			
Передача одной рукой сбоку (с отскоком)		+	
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)			+
Передача мяча одной рукой с места	+		
Передача мяча одной рукой в движении		+	+
Передача мяча одной рукой в прыжке			
Передача мяча одной рукой (встречные)			
Передача мяча одной рукой (поступательные)		+	
Передача мяча одной рукой на одном уровне			

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

Броски в корзину одной рукой в прыжке			+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+		+

### **2.10. 2. ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ** (табл.№9)

Приемы игры	Этапы спортивного оздоровления		
	Год обучения		
	1-й		
Выход для получения мяча	+		+
Выход для отвлечения мяча	+		
Розыгрыш мяча			+
Атака корзины	+	+	
«Передай мяч и выходи»	+		+
Заслон			+
Наведение		+	
Пересечение		+	
Треугольник			+
Тройка			+
Скрестный выход		+	
Сдвоенный заслон	+		+
Система быстрого прорыва			+
Игра в численном большинстве	+		+
Игра в меньшинстве		+	

### **2.10. 3. ТАКТИКА ЗАЩИТЫ** (табл.№10)

Приемы игры	Этапы спортивного оздоровления		
	Год обучения		
	1-й		
Противодействие получению мяча	+		
Противодействие выходу на свободное место	+		
Противодействие розыгрышу мяча	+		

Противодействие атаке корзины	+		
Подстраховка		+	
Переключение			+
Проскальзывание		+	
Групповой отбор мяча			+
Против тройки		+	
Против малой восьмерки			+
Против скрестного выхода		+	
Система личной защиты			+
Система личного прессинга		+	+
Игра в большинстве			+
Игра в меньшинстве		+	+

## **2.11. Физическая подготовка для всех возрастных групп и этапов подготовки.**

### ***2.11. 1. Общеподготовительные упражнения:***

- Строевые упражнения:

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

- Упражнения для рук и плечевого пояса:

Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

- Упражнения для ног:

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

- Упражнения для шей и туловища:

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

- Упражнения для всех групп мышц:

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

- Упражнения для развития силы:

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах типа «геркулес». Борьба. Гребля.

- Упражнения для развития быстроты:

Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и схода с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

- Упражнения для развития гибкости:

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

- Упражнения для развития ловкости:

Разнонаправленные движения руками и ногами. Кувырки вперед, назад, перекаты в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты в стороны, вперед, назад через правое, левое плечо. Стойки на голове, руках и лопатках. Опорные прыжки через козла, коня в длину, ширину с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами, предметами различной формы, разного диаметра и веса. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов, вращений.

- Полоса препятствий:

С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, теннис большой, волейбол, бадминтон.

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов скамеек, мячей, барьеров. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощением с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

- Упражнения для развития общей выносливости:

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанцию для девочек от 1500 до 3000м, для мальчиков от 2500 до 5000м. Дозированный бег



по пересеченной местности от 3 минут до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Марш-бросок. Туристические походы.

- Подвижные игры:

«День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната». Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».

### ***2.11.2. Специально-подготовительные упражнения.***

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести:

По сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным 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 5,8,10м (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 до 6 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 с различными заданиями: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д. Бег с максимальной частотой шагов на месте, передвигаясь вперед. Бег за лидером без смены и со сменой направления зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотами. Бег на короткие отрезки с прыжком в конце, середине, начале дистанции. Бег за летящим мячом с заданием поймать его. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку», продвигаясь вперед, назад, с доставанием подвешенных предметов на разной высоте. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг.), передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).

- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска:

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями с малыми гантелями и без гантелей. 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 лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнение для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание и разжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей разного веса и объема на точность, дальность, быстроту броска по сигналу. Удары по летящему мячу (волейбольному, баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость (сидя, лежа на спине, лежа 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. Ловля мяча после кувырка и бросок с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, смены положения - сидя на полу. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета сохраняя вертикальное положение тела. Ведение мяча с ударами о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке; ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

- Упражнения для развития специальной выносливости:

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

**2.12. Теоретическая подготовка.**  
(план по теоретической подготовке, в часах)  
(табл.№11)

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		
	Год обучения		
	1-й		
Физическая культура и спорт в России	0,5	-	-
Состояние и развитие баскетбола в России	0,5	-	-
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	0,5	-	-
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	0,5	-	-
Гигиенические требования к занимающимся спортом	0,5	0,5	-
Профилактика травматизма в спорте	1	0,5	-
Общая характеристика спортивной подготовки	-	1	-
Планирование и контроль подготовки	0,5	-	1
Основы техники игры и техническая подготовка	1	0,5	1
Основы тактики игры и тактическая подготовка	-	0,5	1
Физические качества и физическая подготовка	0,5	-	0,5
Спортивные соревнования	0,5	1	0,5
Правила по мини-баскетболу	-	0,5	-
Правила по баскетболу	-	0,5	1
Официальные правила ФИБА	-	0,5	-
Установка на игру и разбор результатов игры	-	0,5	1
<b>Всего часов в год</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>

**2.13. ТЕМЫ:**

Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная

часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

#### Состояние и развитие баскетбола в России.

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

#### Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

#### Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятия о гигиене. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию занимающихся спортом. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

#### Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды массажа.

### Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром. Травматизм в процессе занятий; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

### Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности период спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация спортивной тренировки. Использование технических и тренажерных средств в спортивной тренировке. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

### Правила игры и судейство игр

Основные положения правил игры по мини-баскетболу, правил по баскетболу, официальных правил FIBA. Судейство игр, жесты судей, фолы, площадка, разметка, игровая форма, система проведения игр. Тактика игры.

## **2.14. Планирование и контроль спортивной тренировки:**

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Учет в процессе спортивной тренировки. Основные понятия о врачебном контроле. Тестирование. Уровень физического развития баскетболиста. Функциональная проба. Самоконтроль в процессе тренировки. Дневник самоконтроля. Показатели развития. Пульсовая кривая, ЧСС и артериальное давление. Дыхание, глубина дыхания, тонус мускулатуры.

### Физические способности и физическая подготовка:

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, Фомы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятия о ловкости как

комплексной способности к освоению техники движения. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятия выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней тренировки.

#### Основы техники игры и техническая подготовка:

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки, Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность. Просмотр киноколясок, видеозаписей игр.

#### Спортивные соревнования:

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство города школы. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

### **2.15. Инструкторская и судейская практика.**

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

*По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:*

- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Составить конспект и провести разминку в группе.
- Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
- Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
- Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
- Руководить командой класса на соревнованиях.

*Для получения звания судьи по спорту, каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:*

- Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.

- Вести протоколы игр.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
- Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
- Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
- Судить игры в качестве судьи в поле.

На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке судей и тренеров-общественников. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Звание судьи присваивается на основании приказа или постановления по ДЮСШ.

## 2.16. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входят:

- Воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- Развитие процессов восприятия;
- Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- Развитие способности управлять своими эмоциями;
- Развитие волевых качеств.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (играм) состоит в следующем:

- Осознание игроками задач на предстоящую игру;
- Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место, освещенность, температура и т.п.);
- Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действию с учетом этих особенностей;
- Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

## 2.17. Воспитательная работа.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость,

коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные средства:

- торжественный прием в группу вновь поступивших учащихся;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (видео и телевидение) их обсуждение в команде;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами баскетболистами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические беседы, диспуты;
- трудовые сборы и субботники; оформление стендов и газет, связанных с деятельностью занимающихся и их достижениями в спорте; родительские собрания.

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	В течение года



1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> Соревнования между отделениями спортивной подготовки, посвященные профилактике: <i>потребления алкоголя</i> (мини-футбол) «Всемирный день трезвости» <i>табакокурения</i> (волейбол) «Всемирный день отказа от курения» <i>наркомании</i> (Веселые старты) «День борьбы с наркотиками» Соревнования, приуроченные ко «Дню молодежи» в рамках летнего спортивно-оздоровительного лагеря (легкая атлетика): «Мой выбор здоровый образ жизни» - <i>формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов).</i> <b>Показательные выступления групп спортивной подготовки:</b> «День открытых дверей в ДЮСШ» «День народного единства» «День Защитника Отечества» «День Победы» «День России» - <i>подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</i>	В течение года  октябрь  ноябрь  июнь  июль   1 сентября 4 ноября 23 февраля 9 мая 12 июня
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного	В течение года

		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);	
2.3	Профилактика табакокурения, таксикомании, наркомании и употребления ПАВ	<p><b>Проведение бесед в группах спортивной п на темы:</b>  «Мы против наркотиков»  «Первая проба»,  «Уголовный кодекс о наркотиках»,  «Можно ли избавиться от наркомании»,  «Свобода или наркотики»</p> <p><b>Встреча воспитанников с врачом – наркологом города. Беседа о вреде наркотиков</b></p>	<p>Сентябрь  Ноябрь  Январь  Март  Май</p> <p>октябрь</p>
2.4	Профилактика детского и взрослого травматизма	<p><b>Проведение бесед в группах спортивной подготовки на темы:</b></p> <p><b>ПДД</b></p> <p>1. «Безопасные пешеходные маршруты при подходе к месту тренировок».  2. «Требования к знаниям и навыкам школьника, которому доверяется самостоятельное движение в ДЮСШ и обратно»  3. «Правила поведения на дороге при управлении велосипедом».</p> <p><b>ОБЖ</b></p> <p>1. «Действия при обнаружении подозрительных взрывоопасных предметов»;  2. «Действия при угрозе террористического акта»;  3. «Правила поведения и порядок действий, если вас захватили в заложники»</p> <p><b>Противодействия идеологии экстремизма и терроризма</b></p> <p>1. «Профилактика экстремистских проявлений в молодежной среде» (с приглашением сотрудника полиции).  2. «Гражданская и уголовная ответственность за проявление экстремизма».  3. «Экстремизм – антисоциальное явление».</p>	<p>Сентябрь</p> <p>Январь</p> <p>Апрель</p> <p>Октябрь</p> <p>Декабрь</p> <p>Март</p> <p>Ноябрь</p> <p>Февраль</p> <p>Май</p>
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка	<b>Беседы, встречи, диспуты, другие</b>	В течение года

	(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	<b>мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.</b> Беседа ко Дню учителя: «Мой первый учитель» Беседа ко Дню народного единства: «Наша сила в народном единстве» Беседа ко Дню неизвестного солдата: «Имя твое не известно - подвиг твой бессмертен» Беседа ко дню Защитника Отечества: «Есть такая профессия - Родину защищать» Беседа на тему: «Международный женский день» Беседа ко Дню Космонавтики: «Космос-это мы» Беседа на тему: «...это праздник со слезами на глазах» Беседа на тему «А завтра была война...»	октябрь ноябрь декабрь февраль март апрель май июнь
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; - Фестивалях ВФСК ГТО.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

### 3. Контроль в процессе подготовки.

#### Методические указания:

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-

тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования;

Цель:

- Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся отделений, овладения ими технических игровых действий и приёмов

Задачи:

- Определение уровня и учёт общей и специальной физической, технической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

- Контрольные испытания по ОФП, СФП и ТП обучающиеся отделения сдают с 1 по 15 мая текущего года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебному плану-графику.

Программа контрольно-переводных испытаний:

- Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по ОФП (табл.12).

### **3.1. Указания к выполнению контрольных упражнений.**

#### **Описание тестов.**

Физическая подготовка:

- ***Прыжок в длину с места***

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

*Инвентарь: рулетка*

- ***Прыжок с доставанием (высота подскока по Абалакову)***

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 х 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укреплённую на баскетбольном щите. В зачёт идёт лучший

результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Результат фиксируется (в сантиметрах).

*Инвентарь: рулетка*

- **Бег 20 метров**

Используется для определения скоростных качеств. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

*Инвентарь: секундомер*

- **Бег 40 секунд**

Используется для определения скоростной выносливости. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет рывки от лицевой до лицевой линии, в течение 40 секунд. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

Результат фиксируется (в метрах).

*Инвентарь: секундомер, рулетка*

- **Бег 300 метров, 600 метров**

Используется для определения скоростной выносливости. Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции.

Результат фиксируется (в секундах).

*Инвентарь: секундомер, сажень*

**Нормативные требования по физической подготовке.**  
(табл.12)

Группы		Оценка	Прыжок в длину с места (см.)		Высота подскока (см.) (по Абалакову)		Бег 20 м.		Бег 300м. (ГНП) Бег 600м. (УТГ)		Бег 40 сек. (м.)	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Группа спортивного оздоровления	1-й год	<b>5</b>	<b>160</b>	<b>155</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>4,2</b>	<b>4,5</b>	<b>1.16</b>	<b>1.20</b>	<b>4п 15м.</b>	<b>4п.</b>
		<b>4</b>	1.50	1.45	27	25	4,3	4,6	1.20	1.24	4п	3п 20м.
		<b>3</b>	1.40	1.35	22	20	4,5	4,7	1.25	1.29	3п 15м.	3п 10м.
	2-й год	<b>5</b>	<b>174</b>	<b>160</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>4,0</b>	<b>4,3</b>	<b>1.07</b>	<b>1.15</b>	<b>5п</b>	<b>4п 20м.</b>
		<b>4</b>	165	150	30	30	4,1	4,4	1.10	1.18	4п 15м.	4п
		<b>3</b>	155	140	27	26	4,3	4,6	1.14	1.22	4п	3п 20м.
	3-й год	<b>5</b>	<b>190</b>	<b>180</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>3,9</b>	<b>4,0</b>	<b>0.55</b>	<b>1.00</b>	<b>5п 20м.</b>	<b>5п 10м.</b>
		<b>4</b>	180	170	33	32	4,0	4,1	0.58	1.03	5п	4п 20м.
		<b>3</b>	170	160	30	28	4,2	4,3	1.02	1.07	4п 15м.	4п

#### 4. Восстановительные мероприятия.

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

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

Применяются психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на:

- Психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.)
- Психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные нагрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

*Во избежание травм рекомендуется:*

- Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
- В холодную погоду надевать спортивный костюм.
- Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние часы.
- Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким

покрытиям.

- Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг» и использовать их во время разминки.
- При первых признаках утомления прекращать тренировку или переключаться на другой вид деятельности после соответствующего отдыха или перерыва.

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

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

*Психологические* – обучение приемам психорегулирующей тренировки, обучение в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д.

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

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

## **5. Медицинский контроль.**

Контроль над состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом ДЮСШ. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год - в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов. Углубленное медицинское обследование включает:

- анамнез;
- врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания;
- электрокардиографическое исследование;
- клинический анализ крови и мочи;
- обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).
- В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

## **6. Методические указания при переводе обучающихся.**

Решением тренерского совета отделения баскетбол и приказом директора



МАУ ДО «ДЮСШ Г. БАГРАТИОНОВСКА» обучающиеся могут быть:

- оставлены на повторное обучение (не более одного года), переведены в группу ГНП, УТГ при условии прохождения программного материала в (не менее одного года) и сдаче контрольных испытаний по ОФП и СФП данного года обучения.

## 7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

1. Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности.
2. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и потребности в систематических и самостоятельных занятиях баскетболом.
3. Формирование таких положительных черт характера, как воля, настойчивость, активность.
4. Формирование навыков командной игры, воспитание чувства ответственности.
5. Развитие двигательных качеств.
6. Расширение теоретических знаний обучающихся о развитии спорта в стране и за рубежом.
7. Формирование основных представлений о функциях и строении организма, гигиене, развитии навыков закаливания и самоконтроля.
8. Формирование и совершенствование навыков игры в баскетбол.

## 8. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для образовательного процесса:

(табл.13)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	30
3	Доска тактическая	штук	2
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	20
5	Свисток	штук	4
6	Секундомер	штук	4
7	Стойка для обводки	штук	20
8	Фишки (конусы)	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9	Барьер лёгкоатлетический	штук	20

10	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
11	Корзина для мячей	штук	2
12	Мяч волейбольный	штук	2
13	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
14	Мяч теннисный	штук	10
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
17	Скакалка	штук	24
18	Скамейка гимнастическая	штук	4
19	Утяжелитель для ног	комплект	15
20	Утяжелитель для рук	комплект	15
21	Эспандер резиновый ленточный	штук	2 4

## ЛИТЕРАТУРА

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г. № 06-1479 (д) «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 (По состоянию на 23 января 2008 года).
- Закон Российской Федерации «Об образовании»
- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. № 470)
- Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006 г. – 100 с.
- Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта.-М.: ФиС, 2001 г.
- Спортивные игры. Учебник для вузов Том 1. / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова.-М.: Центр Академия, 2002 г.
- Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2./ Под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова.-М.: Центр Академия, 2004 г.
- Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» для вузов физической культуры /под редакцией Ю.М.Портнова.М., 2004 г.
- Азбука спорта. Л.В.Козырева «Физкультура и спорт», 2003 г.
- Марков К.К. Руководство тренер-педагог и психолог. Иркутск, 2009 г.
- Ю.П.Пузырь, А.Н.Тяпин, В.П.Щербаков. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Центр школьная книга М., 2003 г.
- Сортэл Н., Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, изд-во АСТ, 2002 г., - 230 с.