

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования «Детско-юношеская спортивная школа»

Принята  
педагогическим советом  
МБОУ ДО «ДЮСШ»  
Протокол № 4  
25 мая 2021 г.

Утверждена  
Приказом МБОУ ДО «ДЮСШ»  
№ 83-од от 31.05.2021 года

**Дополнительная предпрофессиональная программа  
по баскетболу**

Программу разработал:  
Старший-тренер преподаватель А.В. Шведов

г. Сосновый Бор

2021год

## Содержание

№ раздела	Наименование раздела	страница
1	Пояснительная записка	2
2	Учебный план по образовательной программе баскетбол	6
2.1.	Организация учебно-тренировочного и учебно-воспитательного процесса	6
2.2.	Основные задачи этапов подготовки	7
2.3.	Планирование и учет учебно-тренировочного процесса	10
2.4.	Календарный учебный график	12
2.5.	Основные формы и средства дистанционного обучения	12
3.	Методическая часть образовательной программы	13
3.1.	Методика и содержание по предметным областям	13
3.2.	Программные требования по годам обучения	20
3.3.	Психологическая подготовка	28
3.4.	Тренерская и судейская практика	29
3.5.	Практика	30
3.6.	Методы выявления и отбора одаренных детей	30
3.7.	Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной Программы	31
4.	План воспитательной работы и профориентационной работы	32
5.	Система контроля и зачетные требования	34
6.	Перечень информация обеспечения	36

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа по баскетболу разработана на основе:

- ✓ Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- ✓ Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам»
- ✓ Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года № 939 «Об утверждении федеральных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим видам программ»
- ✓ Федерального закона от 14 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- ✓ Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- ✓ Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- ✓ Приказа 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».

Дополнительная предпрофессиональная программа «Баскетбол» направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта.

Цель программы: Выявление одаренных детей и подготовка баскетболистов высокой квалификации, воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности; подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и

образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Баскетбол – командная игра. У баскетбола, как и у других видов спорта, есть свое лицо, своя чисто баскетбольная привлекательность. Острота борьбы и высокое индивидуальное мастерство в бросках, коллективные действия в атаке и защите, высокий темп, красивые комбинации – все это именно и делает баскетбол неповторимым. Баскетбол – спортивная игра, цель которой забросить мяч в подвешенную корзину.

Она появилась в 1891 году в США. Преподаватель Спрингфилдского колледжа Джеймс Нейсмит придумал динамичную и увлекательную игру в помещении. Баскетбол - одна из самых популярных игр и в нашей стране. Для неё характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, передачи, броски и ведения мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Несмотря на свою общеизвестность и кажущуюся простоту, игра обладает спектром педагогического воздействия, позволяющего решать весь комплекс образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач подготовки баскетболистов.

Игра в баскетбол не только совершенствует физиологические основы жизнедеятельности организма, но и обеспечивает овладение игровыми навыками в наиболее благоприятных для их формирования условиях. В игре дети учатся контролировать свои эмоции, подчиняться правилам и решениям судей, учатся действовать самостоятельно и решать игровые задачи во взаимодействии со своими партнерами, но главное: они учатся действовать обдуманно и несуетливо, ибо в игре, как говорил П.Ф. Лесгафт «во всем мысль впереди». Баскетбол командная игра, в которой участвуют две команды, в каждой из которых по 5 игроков одного пола. Цель каждой команды – забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину. Мяч можно передавать, бросать, отбивать катить или вести в любом направлении при условии соблюдения соответствующих правил. Победитель игры – команда, которая к концу игрового времени набрала наибольшее количество очков.

Игровая площадка представляет собой плоскую прямоугольную твердую поверхность без каких-либо препятствий. Размер площадки от 12м x 24 м (школьный спортивный зал) и до 28м x 15м. Баскетбольное оборудование: два щита размером 180см. x 105см с опорой, две корзины с сеткой, (высота корзины от пола 3,05м), баскетбольный мяч (размер мяча - №5, №6, №7 в зависимости от возраста баскетболиста). Игра состоит из четырех периодов (четвертей) по 10 минут. Продолжительность перерыва между первым и вторым, третьим и четвертым периодами игры и перед каждым дополнительным периодом составляет две минуты. Если счет ничейный по окончании игрового времени четвертого периода, игра продлевается на дополнительный период продолжительностью пять минут или несколько периодов по пять минут, сколько необходимо, чтобы нарушить

равновесие в счете. Один затребованный перерыв может быть предоставлен каждой команде в течение каждого из трех периодов, два затребованных перерыва в течение четвертого периода и один затребованный перерыв в течение каждого дополнительного периода.

Отличительные особенности баскетбола.

- Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста.
- Коллективность действий. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».
- Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действия, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.
- Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.
- Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре.
- Самостоятельность действий. Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.
- Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

**Продолжительность этапов спортивной подготовки,  
наполняемость групп, минимальный возраст учащихся для зачисления на  
этапы базового и углубленного уровней сложности**

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Минимальный возраст для зачисления в группы
Базовый уровень сложности	Первый год	15	25	8 лет
Базовый уровень сложности	Второй год	14	20	9 лет
Базовый уровень сложности	Третий год	14	20	10 лет
Базовый уровень сложности	Четвертый год	12	14	11 лет
Базовый уровень сложности	Пятый год	12	14	12 лет
Базовый уровень сложности	Шестой год	10	12	13 лет
Углубленный уровень сложности	Первый год	10	12	14 лет
Углубленный уровень сложности	Второй год	8	12	15 лет
Углубленный уровень сложности	Третий год	5	10	16 лет
Углубленный уровень сложности	Четвертый год	5	10	17 лет

Срок обучения по программе составляет 10 лет (6 лет для базового уровня и 4 года для углубленного уровня).

## 2. Учебный план по образовательной программе шахматы

### 2.1. Организация учебно-тренировочного и учебно-воспитательного процесса

При разработке учебного плана учтены основные требования по возрасту, численному составу учащихся, объёму учебно-тренировочной работы по всем предметным областям.

Показатель учебной нагрузки	Уровень сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1 - 2 годы обучения	3-4 годы обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14
Общее количество часов в год	276	368	460	552	644
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6

Базовый уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

- ✓ обязательные предметные области базового уровня: теоретические основы физической культуры и спорта; общая физическая подготовка;
- ✓ вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

- ✓ различные виды спорта и подвижные игры;
- ✓ развитие творческого мышления;
- ✓ специальные навыки;
- ✓ спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

- ✓ обязательные предметные области углубленного уровня: теоретические основы физической культуры и спорта;
- ✓ основы профессионального самоопределения;

- ✓ общая и специальная физическая подготовка; вид спорта.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

- ✓ различные виды спорта и подвижные игры;
- ✓ судейская подготовка;
- ✓ развитие творческого мышления;
- ✓ специальные навыки;
- ✓ спортивное и специальное оборудование.

## **2.2. Основные задачи этапов подготовки**

Результатом освоения образовательной программы является:

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по баскетболу, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий баскетболом;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;



- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий баскетболом;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в группе;
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по баскетболу;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий баскетболом.

В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе;
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом; приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов специальных физических упражнений; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта; знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области «развитие творческого мышления» для базового и углубленного уровней:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

### **2.3. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса**

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки учащихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения учащимися дополнительных знаний, умений и навыков.

Наименование предметных областей	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Распределение по годам обучения									
		Базовый уровень						Углубленный уровень			
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
Общий объем часов	4600	276	276	368	368	460	460	552	552	644	644
Обязательные предметные области	2768	191	191	239	239	299	299	304	304	352	351
Теоретические занятия	456	27	27	37	37	46	46	55	55	63	63
Теоретические основы физической культуры и спорта	456	27	27	37	37	46	46	55	55	63	63
Практические занятия	2312	164	164	202	202	253	253	249	249	289	288
Общая физическая подготовка	576	81	81	92	92	115	115	-	-	-	-
Общая и специальная физическая подготовка	358	-	-	-	-	-	-	83	83	96	96
Вид спорта	1378	83	83	110	110	138	138	166	166	193	192
Вариативные предметные области	1771	81	81	125	125	157	153	244	240	288	285
Различные виды спорта и подвижные игры	533	27	22	55	55	69	69	55	55	64	63
Специальные навыки	775	46	46	57	52	70	62	98	94	129	127
Судейская подготовка	238	-	-	-	-	-	-	-	55	55	64
Спортивное и специальное оборудование	90							14	14	31	31
Физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования)	104	4	9	9	14	14	18	18	18	-	-
Иные виды практических занятий	32	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-
Самостоятельная работа	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера										
Аттестация	52	4	4	4	4	4	8	4	8	4	8

Промежуточная аттестация	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Итоговая аттестация	12						4		4		4

#### **2.4. Календарный учебный график**

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СП 2.4.3648-20). Начало учебного года 01 сентября. Срок обучения не менее 42 недели, 2 недели зачетные требования, 8 недель самостоятельная работа. Начало тренировочных занятий -согласно расписания. Расписание занятий утверждается директором МБОУДО ДЮСШ. Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МБОУ ДО ДЮСШ на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

#### **2.5. Основные формы и средства дистанционного обучения**

Чат-занятия — учебные занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий. Чат-занятия проводятся синхронно (в режиме реального времени), все участники имеют одновременный доступ к чату.

Веб-занятия — дистанционные занятия, проводимые с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей сети Интернет.

Вебинары – это онлайн-беседы, практикумы. В назначенное время участники вебинара проходят по указанной ссылке и получают возможность в режиме реального времени слушать педагога, общаться, задавать вопросы.

Видеолекции - записанные в видео-формате лекции, мастер-классы педагога, доступные для учащихся в любое время обучения.

Реализации дистанционных занятий осуществляется с использованием интернет-технологий.

Интернет-технологии, основанные на сети Интернет, применяются для обеспечения учащихся учебно-методическими материалами и для интерактивного взаимодействия между педагогом и учащимися.

Обучающиеся получают электронные учебные материалы, знакомятся с информацией, выполняют задания, предложенные в методических рекомендациях.

Выполненные задания учащиеся пересылают педагогу по электронной почте (творческая работа фотографируется или сканируется, пересылается в формате JPG), либо анализируются в процессе on-line общения по Skype.

Для обеспечения учебного диалога в дистанционном обучении используются следующие коммуникационные технологии:

- on-line технологии - обеспечивают обмен информацией в режиме реального времени: позволяют вести диалог в режиме реального времени (on-line);
- chat позволяет осуществлять обмен текстовыми сообщениями через Интернет в реальном времени;
- off-line технологии - основное преимущество off-line технологий состоит в том, что они менее требовательны к ресурсам компьютера и пропускной способности линий связи. При использовании off-line технологий полученные сообщения сохраняются на компьютере адресата. Пользователь может просмотреть их с помощью специальных программ в удобное для него время;
- электронная почта - позволяет учащемуся списываться с педагогом, задавая вопросы и получая ответы, обсуждая текущие проблемы и организационные моменты;
- телефонная связь.

### **3. Методическая часть образовательной программы**

#### **3.1. Методика и содержание работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.**

Программа занятий рассчитана на 10 лет обучения баскетболу и воспитания детей и подростков в возрасте от 8 до 18 лет.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в июле. Группы базового уровня сложности первого года обучения начинают образовательный процесс с 15 сентября. С 1 по 15 сентября ведется индивидуальный отбор детей.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Срок реализации программы может сокращаться в зависимости от возраста поступления ребенка в ДЮСШ и качества освоения программы (выполнение нормативов по ОФП и СФП и требований Единой Всероссийской спортивной классификации).

Основными критериями оценки занимающихся на этапе базового уровня сложности являются; регулярность посещения занятий, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тестирование и контроль. Спортсмены старших возрастных групп участвуют в судействе соревнований.

Продолжительность учебного года при реализации программы составляет 46 недель в соответствии с учебным планом учреждения непосредственно в условиях учреждения.

Учреждение организует работу с учащимися в течение всего календарного года. В каникулярное время в учреждении открывается в установленном порядке спортивно-оздоровительный лагерь с дневным пребыванием, проводятся учебно-тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями учреждения в спортивно-оздоровительный лагерь направляются лучшие спортсмены, выполнившие контрольно-переводные нормативы.

Для остальных учащихся в июле-августе устанавливаются каникулы продолжительностью 4-6 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера-преподавателя.

Спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере 4 недели, либо самостоятельно по заданиям тренера-преподавателя поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых).

Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель.

В настоящей программе выделены этапы спортивной подготовки:

С 1 по 6 год обучения – базового уровня сложности

С 1 по 4 год обучения – углубленный уровень сложности

№ п/п	Этапы подготовки	Период обучения
	Базовый уровень сложности	Первый год
	Базовый уровень сложности	Второй год
	Базовый уровень сложности	Третий год
	Базовый уровень сложности	Четвертый год
	Базовый уровень сложности	Пятый год
	Базовый уровень сложности	Шестой год
	Углубленный уровень сложности	Первый год
	Углубленный уровень сложности	Второй год
	Углубленный уровень сложности	Третий год
	Углубленный уровень сложности	Четвертый год

- Этап базового уровня сложности (периоды: 1-й, 2-й, 3-й, 4-й, 5-й, 6-й год обучения)

На этап базового уровня сложности зачисляются лица, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), прошедшие индивидуальный конкурсный отбор. Для оценки уровня освоения Программы проводятся контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для групп базового уровня сложности (1-6 года обучения).

Индивидуальный отбор поступающих в учреждение проводит приемная комиссия. Работа приемной комиссии осуществляется в соответствии с «Положением о приемной и апелляционной комиссиях МБОУ ДО «ДЮСШ».

Индивидуальный отбор поступающих проводится с 1 сентября по 15 сентября текущего года. Допуск к прохождению индивидуального отбора осуществляется после приема заявления и документов, регистрации заявления о зачислении ребенка в учреждение на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта «Баскетбол».

Продолжительность этапа базового уровня сложности составляет 6 лет. На этапе базового уровня сложности осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на этапы углубленного уровня сложности.

- Этап углубленного уровня сложности (периоды: 1-й, 2-й год обучения)

Группы формируются по итогам индивидуального отбора из числа учащихся, прошедших необходимый базовый уровень сложности не менее 1 года, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Продолжительность этапа 4 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

- Этап углубленного уровня сложности (периоды: 3-й, 4-й год обучения)

Группы формируются по итогам индивидуального отбора из числа учащихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в



области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

Основными задачами этапов спортивной подготовки являются:

➤ Этап базового уровня сложности

Основной принцип работы в этих группах - универсальность подготовки учащихся. Исходя из этого на занятиях групп базового уровня сложности решаются следующие задачи:

- Укрепление здоровья, содействие физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
- Воспитание специальных качеств, необходимых для успешного овладения навыками игры (координация движения, быстрота, гибкость, ловкость, способность ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовые).
- Укрепление опорно-двигательного аппарата.
- Обучение основам техники перемещения и стоек, ловли, передач, ведения мяча, броска мяча в кольцо.
- Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите.
- Выполнение нормативных требований по видам подготовки.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола и стойкого интереса к занятиям баскетболом.
- Первичный отбор способных к занятиям баскетболом детей.

В соответствии с этими задачами происходит и распределение учебного времени на предметные области (виды подготовки).

**Общая физическая.** ОФП в первый год обучения основана на разностороннем развитии ребенка, которое в дальнейшем будет способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям и позволит овладеть необходимыми игровыми умениями и навыками. Работа, ведущаяся в данные периоды, должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию функции анализаторов и вегетативных систем организма.

Главным в выборе средств ОФП должно быть их разностороннее воздействие на организм. Большое внимание следует уделять гимнастическим упражнениям, упражнениям легкой атлетики, разнообразным играм и т. п. Особое место в занятиях должны занимать упражнения с мячами. Задача их не только физическое развитие, но и освоение умения владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве. По мере роста подготовленности баскетболиста эта способность будет приобретать все большее и большее значение.

**Техническая подготовка.** Основной задачей технической подготовки детей является овладение основными приемами техники: перемещениями, остановками,

поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

Основные задачи тактической подготовки - формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, овладение индивидуальными действиями, связанными с изученными приемами техники. Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве. Широко используют не только специальные упражнения, но и подвижные игры. После соответствующей подготовки в упражнениях необходимо использовать игровой метод.

Задача **игровой подготовки** на этом этапе - сопряженное воздействие на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных баскетболистов. Основными средствами являются общеподготовительные упражнения с использованием сопряженного метода и игры по упрощенным правилам, а также мини-баскетбол.

В пятый и шестой год обучения в группах базового уровня сложности по-прежнему основное внимание концентрируется на физической и технической подготовке; проводится отбор определенных спортсменов. Однако несколько уменьшается доля время отводимая на физическую подготовку и увеличивается количество часов на тактическую и игровую подготовку. Значительно расширяется арсенал изучаемых технических умений и тактических действий. Увеличивается количество игр.

➤ Этап углубленного уровня сложности.

Основной принцип работы в группах углубленного уровня сложности в период начальной специализации - универсальность подготовки в сочетании с элементами игровой специализации.

Задачи подготовки этапа углубленного уровня сложности:

- Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, повышение уровня общей физической подготовленности.
- Развитие специальных способностей, необходимых для совершенствования техники и тактики.
- Прочное овладение основами техники и тактики.
- Определение игровой функции каждого занимающегося в команде и с учетом этого - индивидуализация подготовки.
- Овладение основами тактики командных действий, приближение тренировочных занятий к соревновательному режиму и воспитанию навыков соревновательной деятельности (по баскетболу).

- Обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных.
- Приобретение навыков в организации и проведении соревнования по баскетболу.
- Выполнение нормативов спортивных разрядов и нормативных требований по видам подготовки.

В группах углубленного уровня сложности в результате уменьшения объема общей физической подготовки значительно увеличивается объем тактической и игровой подготовки. Таким образом, основной задачей подготовки в данном возрасте является приобщение детей к спортивной деятельности.

**Физическая подготовка** в этот период принципиально не отличается от подготовки на этапе базового уровня сложности.

Основное внимание должно быть обращено на формирование специальных физических качеств. В этом возрасте наиболее благоприятны предпосылки для развития быстроты и скоростно-силовых качеств. Следует осторожно нагружать подростков силовыми упражнениями. Метод нагрузок «до отказа» в работе с детьми неприемлем. Нужно использовать повторный метод. При уменьшении мощности нагрузки на половину (от предела) ее влияние на организм становится оптимальным, показатели работоспособности подростков приближаются к показателям взрослых.

В центре внимания в это время должна быть работа над скоростной техникой. В таких приемах, как броски, скорострельность достигается благодаря сокращению времени на подготовку к броску и стабилизации рабочей фазы.

### **Тактическая подготовка**

Задачи тактической подготовки:

- расширение арсенала индивидуальной тактики, основанной на изученных приемах техники;
- воспитание навыков взаимодействий двух, трех человек и командных;
- изучение специфики игровых функций, развития способности к анализу деятельности позволяет успешно вести эту работу.

Формирование у занимающихся навыков самостоятельного тактического мышления осуществляется в процессе освоения специальных тактических взаимодействий.

Овладение навыками командных действий должно способствовать сыгрыванию команды. Однако на данном этапе не следует стремиться к четкому закреплению игровых функций. Задачи тактической подготовки должны сводиться к тактическому «многоборью»: игрок должен уметь в случае необходимости

выполнять обязанности любого игрока команды. Это поможет выявить творческие способности каждого.

**Игровая подготовка** носит целенаправленный характер. На этом этапе используют все средства игровой подготовки. Особое место отводят упражнениям с конкретной направленностью, нацеленным на обучение взаимопониманию, овладение техникой ориентировкой в условиях высокой физической нагрузки.

Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники. Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации (1 год обучения) юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекал нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплу. При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами - юношами и девушками.

Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на учебно-тренировочных сборах, и во время оздоровительного лагеря. В этот период при двухразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности на следующем занятии.

При выполнении игровых упражнениях следует учитывать количество игроков, размер поля, установки на игру (личная защита или зонная, с форой или без нее и пр.), так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнениях.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

- Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятия высоких спортивных результатов (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);

- Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
- В процессе всех лет занятия необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
- Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.
- Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

### 3.2. Программные требования по годам обучения

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основной для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для каждой возрастной группы система соревнований формируется на основе календаря Всероссийских, зональных, областных, окружных, городских и внутришкольных.

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

№ п/п	Темы	Распределение по годам обучения									
		Базовый уровень						Углубленный уровень			
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1	История развития спорта	4	4	6	6	7	7				
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	4	4	4	4	5	5				
3	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	4	4	5	5	7	7				
4	Гигиена basketболиста	3	3	4	4	5	5				
5	Режим дня	3	3	4	4	5	5				
6	Основы закаливания организма	3	3	4	4	6	6				
7	Здоровый образ жизни	4	4	6	6	6	6				
8	Основы здорового питания	3	3	4	4	5	5				
9	История развития basketбола							6	6	7	7
10	Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни							7	7	8	8

11	Этические вопросы спорта							7	7	9	9
12	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил							7	7	8	8
13	Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по баскетболу, условия выполнения этих норм и требований.							6	6	8	8
14	Возрастные особенности детей и подростков.							7	7	9	9
15	Влияние на спортсмена занятий баскетболом							7	7	8	8
16	Основы спортивного питания							8	8	8	8
	Всего часов в год	28	28	37	37	46	46	55	55	65	65

### ***Физическая подготовка***

#### **➤** *Общеподготовительные упражнения*

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

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

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи 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;

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

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.

Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Маршбросок. Туристические походы.

➤ Специально-подготовительные упражнения

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

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

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с



попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

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

**Техническая подготовка**

№ п/п	Темы	Распределение по годам обучения									
		Базовый уровень						Углубленный уровень			
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1	Прыжок толчком двух ног	+	+	+							
2	Прыжок толчком одной ноги	+	+	+							
3	Остановка прыжком		+	+							
4	Остановка двумя шагами		+	+							
5	Повороты вперед	+	+	+							
6	Повороты назад	+	+	+							
7	Ловля мяча двумя руками на месте	+	+	+							
8	Ловля мяча двумя руками в движении		+	+							
9	Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+							
10	Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+							
11	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+							
12	Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+							
13	Ловля мяча одной рукой на месте		+	+							
14	Ловля мяча одной рукой в		+	+	+						

	движении										
15	Ловля мяча одной рукой в прыжке			+	+	+	+				
16	Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+	+				
17	Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+	+				
18	Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+	+	+	+		
19	Передача мяча двумя руками сверху	+	+								
20	Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+								
21	Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+								
22	Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+								
23	Передача мяча двумя руками с места	+	+								
24	Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+						
25	Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+							
26	Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+						
27	Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+	+	+	+	+	+
+28	Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+	+	+	+	+	+
29	Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+	+	+	+	+
30	Передача мяча одной рукой сверху		+	+							
31	Передача мяча одной рукой от головы		+	+							
32	Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+						
33	Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+	+	+	+	+	+
34	Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+						
35	Передача мяча одной рукой с места	+	+								
36	Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+						
37	Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+	+	+				
38	Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+	+	+	+	+	+	+
39	Передача мяча одной рукой (поступательные)			+	+	+	+	+	+	+	+
40	Передача мяча одной рукой на одном уровне			+	+	+	+	+	+	+	+
41	Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+	+	+	+	+	+	+	+

42	Ведение мяча с высоким отскоком	+	+	+							
43	Ведение мяча с низким отскоком	+	+	+							
44	Ведение мяча со зрительным контролем	+	+	+							
45	Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+	+	+	+	+
46	Ведение мяча на месте	+	+								
47	Ведение мяча по прямой	+	+	+							
48	Ведение мяча по дугам	+	+								
49	Ведение мяча по кругам	+	+	+							
50	Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+	+	+	+	+
51	Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+	+	+	+	+
52	Обводка соперника с изменением направления			+	+	+	+	+	+	+	+
53	Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+	+	+	+	+
54	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+	+	+	+	+	+
55	Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+	+	+	+	+	+	+
56	Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+							
57	Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+	+					
58	Броски в корзину одной рукой сверху вниз	+	+	+	+						
59	Броски в корзину одной рукой (добивание)						+	+	+	+	+
60	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	+						
61	Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+	+	+				
62	Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+	+	+	+	+		
63	Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+	+	+	+	+	+	+
64	Броски в корзину одной рукой (дальние)			+	+	+	+	+	+	+	+
65	Броски в корзину одной рукой (средние)			+	+	+	+	+	+	+	+
66	Броски в корзину одной рукой (ближние)			+	+	+	+	+	+	+	+
67	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

68	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
69	Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+	+	+	+	+	+	+	+

### ***Тактическая подготовка***

№ п/п	Темы	Распределение по годам обучения									
		Базовый уровень						Углубленный уровень			
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1	Противодействие получению мяча	+	+	+							
2	Противодействие выходу на свободное место	+	+	+							
3	Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+	+						
4	Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Подстраховка			+	+	+	+	+	+	+	+
6	Переключение				+	+	+	+	+	+	+
7	Проскальзывание					+	+	+	+	+	+
8	Групповой отбор мяча				+	+	+	+	+	+	+
9	Против тройки					+	+	+	+	+	+
10	Против малой восьмерки					+	+	+	+	+	+
11	Против скрестного выхода					+	+	+	+	+	+
12	Против сдвоенного заслона					+	+	+	+	+	+
13	Против наведения на двух					+	+	+	+	+	+
14	Система личной защиты			+	+	+	+	+	+	+	+
15	Система зонной защиты						+	+	+	+	+
16	Система смешанной защиты							+	+	+	+
17	Система личного прессинга						+		+		+
18	Система зонного прессинга							+	+	+	+
19	Игра в большинстве					+	+	+	+	+	+
20	Игра в меньшинстве					+	+	+	+	+	+

### ***Восстановительные мероприятия***

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

естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. 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.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

### **3.3. Психологическая подготовка**

Основное содержание психологической подготовки состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям;
- развитие личностных качеств;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей шахматистов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализ различных материалов, характеризующих личность шахматиста. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки баскетболистов.

### 3.4. Тренерская и судейская практика

№ п/п	Темы	Распределение по годам обучения									
		Базовый уровень						Углубленный уровень			
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	55	55	64	64

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

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-преподавателя.
- Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
- Провести подготовку команды своей группы к соревнованиям.
- Руководить командой своей группы на соревнованиях.

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

- Составить положение о проведении первенства ДЮСШ по баскетболу.
- Вести протокол игры.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
- 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.

### **3.5. Практика**

Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций.  
Индивидуальные занятия

- Участие баскетболистов в квалификационных и тематических турнирах.
- Разбор с тренером-преподавателем сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг - партнером.
- Индивидуальные занятия тренера-преподавателя с учащимися ДЮСШ в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.
- Выполнение контрольно-переводных и нормативных требований.

Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся

- Проведение тренером-преподавателем семинаров по актуальным разделам теории баскетбола, групповое обсуждение докладов, прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение учащимися контрольных работ по пройденным темам, заслушивание аналитических докладов учащихся.

### **3.6. Методы выявления и отбора одаренных детей**

Отбор детей в МБОУ ДО ДЮСШ по выявлению одаренных детей, начинается с 1 -го года обучения. На обучение по программе зачисляются обучающиеся, прошедшие индивидуальный отбор (тестирование) по виду спорта баскетбол, согласно правил приема обучающихся в МБОУ ДО ДЮСШ.

Тренера - преподаватели проводят мониторинг достижений своих обучающихся, ведут индивидуальную карту обучающихся, динамику способностей посредством принятия контрольных нормативов по виду спорта баскетбол.

Педагогические методы выявления одаренных спортсменов МБОУ ДО ДЮСШ позволяют оценить уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе соревнований, а также оценивается психологическая совместимость

спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

### **3.7. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной Программы**

#### **Общие требования безопасности:**

- ✓ К тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям.
- ✓ При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.
- ✓ При проведении занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи.
- ✓ При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.
- ✓ В процессе занятий обучающийся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- ✓ Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях.

#### **Требования безопасности перед началом занятий:**

- ✓ Проверить подготовленность помещения.
- ✓ Проверить исправность спортивного инвентаря и полного наличия.
- ✓ Проветрить помещение.

#### **Требования безопасности во время занятий:**

- ✓ Соблюдать общие требования: тишина.

#### **Требования безопасности при аварийных ситуациях:**

- ✓ При возникновении аварийной ситуации тренер-преподаватель должен действовать согласно инструкции.

#### **Требования техники безопасности по окончании занятий.**

- ✓ Проверить по списку присутствие всех обучающихся.
- ✓ Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- ✓ Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.



#### 4. План воспитательной работы и профориентационной работы

**Воспитательная работа.** Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

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

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого интеллектуального совершенствования.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне-нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма - при активном взаимодействии родителей (законных представителей) обучающихся МБОУ ДО «ДЮСШ», целесообразно использовать выпуск стенгазет, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным

методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемый в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

### **Виды воспитания**

- Политическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
- Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.
- Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям шахматного спорта.
- Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

### **Воспитание спортивного коллектива:**

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение)
- межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
- управление коллективом - изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

### **Средства, методы и формы воспитательной работы**

- Во время активного отдыха (при активном участии родителей (законных представителей) обучающихся МБОУ ДО «ДЮСШ»:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Форма организации: совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

- В процессе учебно-тренировочных занятий:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

- В соревновательной обстановке:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта, шефы.

**Профессиональная ориентация** - это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объёма знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей обучающихся, администрации спортивной школы, сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

#### **Цели профориентационной работы**

- оказания профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности.
- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

#### **Задачи:**

- сформировать положительное отношение к труду;
- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами;
- научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности).

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

### **5.1. Медико-биологический контроль**

При любой форме тренировочной работы очень важен систематический медицинский контроль. Ведь уровень здоровья и функциональное состояние организма – важные условия определения адекватного двигательного режима для каждого занимающегося и оценки его эффективности.

Цель медико-биологического контроля:

- определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям занимающихся определенных возрастных групп;
- сохранение и укрепление здоровья спортсменов.

Задачи медико-биологического контроля:

- Определение показаний и противопоказаний к занятиям баскетболом.
- Обоснование рациональных режимов тренировочного процесса баскетболистов.
- Систематическое наблюдение за физическим и психо-эмоциональным состоянием баскетболистов.

- Обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий.
- Санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения тренировочных занятий баскетболистов.
- Медицинское обеспечение соревнований по баскетболу.
- Санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий баскетболом, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.
- Ведение медицинской документации.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена. Плановая диспансеризация, углубленный медицинский осмотр проводится один раз в год для групп базового уровня сложности, два раза в год групп углубленного уровня сложности с целью выявления динамики функционального состояния спортсменов, уровня их физического здоровья. Внеплановая диспансеризация применяется после выявления различных патологических состояний у спортсмена, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок спортсменом и определения возможности его участия в соревновании. (приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ № 613н от 09.08.2010).

## **5.2. Зачетные требования к спортивной подготовке**

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам (Приложение Для тестирования уровня освоения Программы по предметным областям «Общая и специальная физическая подготовка», «вид спорта» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация) и технического мастерства по избранному виду спорта. Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используются специализированные упражнения. Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятия, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов. На этап базового уровня сложности зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 8 летнего возраста и старше, желающие заниматься баскетболом, имеющие письменное разрешение

врача. Зачисление на этап базового уровня сложности в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора.

Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы. В группы 2 - 6 года обучения перевод производится в соответствии с требованиями к спортивной подготовке.

Группы углубленного уровня сложности формируются на конкурсной основе из здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе базового уровня сложности (не менее 2 лет), и выполнившие требования по зачислению на этап углубленного уровня сложности, перевод по годам обучения на этапе углубленного уровня сложности.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития учащихся.

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, ДЮСШ, др. официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

## **6. Перечень информация обеспечения**

### **6.1. Перечень интернет-ресурсов**

[www.basketlessons.net](http://www.basketlessons.net)

[www.ballplay.narod.ru](http://www.ballplay.narod.ru)

Поисковые системы:

<http://www.cs-network.ru> - Всероссийский портал общественно-активных школ

<http://pedsovet.org> - Всероссийский Интернет-педсовет

<http://festival.1september.ru> - Фестиваль педагогический идей «Открытый урок»

<http://www.it-n.ru> - Сеть творческих учителей

<http://www.mon.gov.ru> - Министерство образования и науки РФ

<http://www.edu.ru> - Федеральный портал «Российское образование»

<http://kpmo.ru>, <http://ural.kpmo.ru> – Комплексные проекты модернизации образования

<http://school-collection.edu.ru> - Коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://window.edu.ru> - Единое окно доступа к образовательным ресурсам

<http://fcior.edu.ru> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<http://www.fio.ru> - Федерация Интернет Образования

[www.basketlessons.net](http://www.basketlessons.net)

[www.ballplay.narod.ru](http://www.ballplay.narod.ru)

### **6.2.Список использованной литературы**

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29 декабря 2012 года.

2. «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол», утвержденный приказом Министерства спорта РФ 10 апреля 2013 г. N 114
3. Закон «О физической культуре и спорте в РФ» № 329 от 04.12.2007г.
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России) от 15 ноября 2018 г. № 939
5. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры / под редакцией Ю.М. Портнова.- М., 1997
6. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М. КФК и С .1997.
7. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: Федеральное агентство по ФК и С, 2006
8. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). М.: 2004
9. Гомельский А.Я. Баскетбол секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: А Генетю «ФАИР», 2007
10. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта.- М.: ФиС, 2001
11. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Физическая подготовка юных баскетболистов. Минск: Беларусь, 2005
12. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией М. Портнова.- М.: 2004
13. Подвижные игры. Былеев Л.В., Коротков И.М. – М.: ФиС, 2002
14. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2 / под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова.- М.: Изд. Центр Академия, 2004
15. Спортивные игры. (под общей редакцией Н.П. Воробьева). М.: Просвещение, 1975
16. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Физическая подготовка юных баскетболистов.- Минск: Беларусь, 2000
17. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией Ю.М. Портнова.- М.: 2006
18. А.Я Гомельский «Академия баскетбола» – М. А Генетю «ФАИР», 2007
19. Е.Р. Яхонтов «Техническая и тактическая подготовка баскетболиста», ДОИФК им. П.Ф. Лесгафта 2003
20. Е.Р. Яхонтов «Подготовительные игры в баскетболе» ГДОИФК им. .Ф.Лесгафта 2004г.
21. А.И. Бондарь «Учись играть в баскетбол» - Минск: Полынья, 1986
22. Е.Р. Яхонтов «Мини-баскетбол»- М.: Физическая культура и спорт, 1987